



Infolette

die Zeitung der
Essener Palette e.V.



Aus dem Inhalt



Tomatenmix



Extrafahrt zur Extraschicht



Tipps für heiße Nächte



Inhaltsverzeichnis

Richtig Grillen.....	3
Tomatenmix.....	4
Fidget Spinners.....	8
Schreibblockade.....	10
Psychose.....	12
Tutti-Frutti.....	13
Der Boss - Helmut Rahn.....	15
Was wollen wir damit sagen?.....	18
Extrafahrt zur Extraschicht.....	20
Tipps für heiße Nächte.....	22
Rezepte.....	24
Veranstaltungskalender.....	25
Impressum.....	26

Vorwort:

Gut Erhaltenes weitergeben

Zuhause haben bestimmt auch Sie Sachen, die nicht mehr gebraucht werden, jedoch zum Wegwerfen zu schade sind.

Gut erhaltene Haushaltsgegenstände, Kleidungsstücke, Elektrogeräte besser nicht entsorgen, sondern verschenken oder spenden.

Auch der Essener Palette e.V. nimmt gerne Ihre Spende entgegen!

Tipp des Monats

**Wenn Sie unter Rückenschmerzen
(speziell LWS) leiden:**

Kennen Sie das auch? Sie sind unterwegs und Ihre Schmerzen verschlechtern sich. Sie können kaum noch laufen und müssen stehen bleiben. Da hilft ein kleiner Trick zur kurzweiligen Verbesserung. Lehnen Sie sich an eine glatte, harte Fläche (z.B. Häuserwand). Beginnen Sie mit der Höhe des Steißbeins, stellen die Füße etwas nach vorn und beugen leicht die Knie. Dann pressen Sie den gesamten Rückenbereich (ohne Hohlräume) an die Wand. Verharren Sie 1 bis 2 Minuten so. Das ist keine Dauerlösung, aber zumindest ist man in der Lage, wieder weiter zu gehen. M.H.





Richtig grillen - Tipps der Infolette-Redaktion

Vor dem Grillen den Rost mit Rapsöl oder Sonnenblumenöl einölen.

Fleisch marinieren und Marinade abtupfen.

Saftiges Fleisch bis 3 cm dick schneiden.

Garzeit: Fleisch ein bis zwei Minuten von beiden Seiten auf den Grill. Würstchen brauchen ca. 5 Minuten.

Abstand halten: Der Rost sollte mindestens 10 cm von der Kohle entfernt aufliegen, sonst ist die Temperatur für das Fleisch zu hoch.

Fleisch warmhalten: Besser in Alufolie verpacken. Auf dem Grill trocknet es aus.

Das Fleisch wird saftig, wenn man es nach dem Grillen einige Minuten ruhen lässt.

Würziger Geschmack durch vorherige Zugabe von Kräutern wie Rosmarin oder Thymian.

Kartoffeln werden am besten, wenn man sie ungeschält in Alufolie packt und direkt in der Glut gart.

Kochschinken, Kassler, Wiener Würstchen oder Bockwurst besser nicht grillen. Es könnten gesundheitsgefährdende Nitrosamine entstehen.

Für das Grillen von Holzspießen mit Gemüse und Fleisch: Damit die Holzspieße nicht verkohlen, eine Stunde in Wasser einlegen.

Briketts brauchen mehr Vorglühzeit. Sie brennen aber länger als Holzkohle.

Verbrannte Stellen am Fleisch wegschneiden.

Damit in die Glut kein Fett tropft, sollte man fette Fleischsorten besser in Alufolie oder Alu-Grillschalen grillen.

Auf Spiritus beim Anzünden des Grills wegen Stichflammengefahr verzichten.

Den Rost mit einer Drahtbürste säubern wenn er noch warm ist.



*Viel Spaß beim Grillen
und guten Hunger!*





Tomaten: Bunter Tomatenmix nicht immer rund, aber immer gesund!

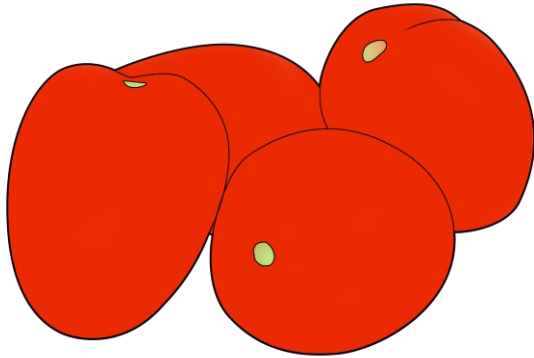


Wie Tomaten schmecken sollen ist klar:

Aromatisch, frisch und saftig. Tomaten sehen nicht nur lecker aus, sie schmecken auch genauso und lassen sich überdies vielfach verwenden. Ganz gleich, ob zum Naschen für zwischendurch, als gesunde Salat – oder Sandwichzutat, zum Kochen oder für den besonderen Genuss – Moment. Es gibt verschiedene Sorten von Tomaten über die ich gerne Schreiben möchte. Den Anfang macht die Fleischtomate. Fleischtomaten sind große runde Tomaten, die saftig und aromatisch sind. Fleischtomaten brauchen länger zum Reifen als kleine Cocktailtomaten, so dass diese Tomaten oft sogar intensiver schmecken als kleine Tomaten. Möchte man Fleischtomaten im eigenen Garten anpflanzen, so sollte man die Tomaten-Pflänzchen in ausreichenden Abstand zueinander einpflanzen. Es ist normal, dass an einer Pflanze weniger Fleischtomaten wachsen als im Vergleich dazu Tomatensorten mit kleiner Fruchtgröße. Schließlich sind die Fleischtomaten um ein Vielfaches größer. Der Erntebeginn von Fleischtomaten ist je nach Sorte auch später als bei den kleinen Tomatensorten. Fleischtomaten brauchen ein sonniges und

warmes Klima, um gut wachsen zu können. Bei uns wachsen sie gut in einem Pflanzenhaus oder auch auf dem Balkon in einem Topf. Während des Wachstums der Pflanze sollte man kleine Seitentriebe frühzeitig entfernen, damit die Pflanze nicht zu buschig wird.

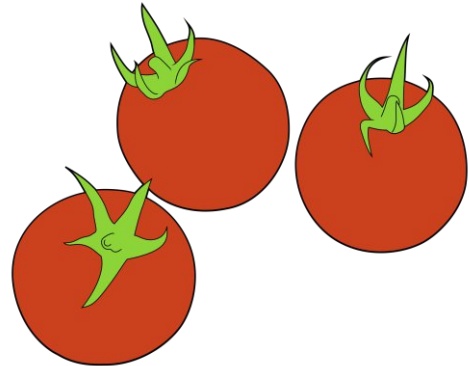
Aufgrund ihrer Größe werden sie jedoch eher weniger als Snack zwischen durch gegessen, sondern mehr zum Kochen verwendet. Natürlich kann auch die ganze Tomate gedünstet werden. Auch zum Grillen oder zum Überbacken sind Fleischtomaten bestens geeignet. Dazu halbiert man die Tomaten und legt sie in eine feuerfeste Form. An der Schnittstelle werden die Tomaten gewürzt. Anschließend hackt man eine Knoblauchzehe klein und vermischt diese mit Basilikum und Rapsöl. Mit dieser Marinade bestreicht man die Tomatenhälften, legt dünn geschnittenen Schafskäse darauf und schiebt die Tomaten in den Ofen. Übrigens: Wer abnehmen möchte, sollte regelmäßig zur Fleischtomate, aber auch zu allen anderen Tomatensorten greifen. Je 100 Gramm Fleischtomaten haben nur 17 Kilokalorien und einen sehr geringen Fettanteil.



Wie sehen Roma – Tomaten aus?

Roma – Tomaten: Beliebte Tomatensorte in Küche und Garten

Optisch erinnern Roma -Tomaten mit ihrer mittleren Größe ein bisschen an eine Mischung aus großen Fleisch und kleinen Kirschtomaten, allerdings sind sie etwas länglicher geformt und innen dunkler als außen -und ein unverkennbares Merkmal dieser Tomatensorte, die auch Pflaumentomate oder Pomodentomate genannt wird. In der Küche eignen sich Roma-Tomaten aufgrund ihres kräftigen Geschmacks besonders für Saucen und Suppen. Ihr festes Fleisch macht sie aber auch ideal für Salate, da sie scheibenweise geschnitten werden können, ohne dass das Innere herausfällt. Beim Kauf sollten sie darauf achten, dass die Früchte knallrot und fest sind und keine Stellen aufweisen. Für die Lagerung ist ein etwa 12 Grad kalter Ort ideal, Beispielweise ein Keller - im Kühlschrank wird es dieser Tomatensorte hingegen zu kalt, außerdem verliert sie dort ihr tolles Aroma. Roma-Tomaten die noch am Stängel hängen, können sie hingegen auch etwas wärmer lagern, so lösen sie sich nicht allzu schnell von der Rispe.



Klein aber fein Cherrytomaten:

Beliebte Winzlinge für Garten und Balkon. Everbodys Darling

Cherrytomaten sind nicht nur aus der Küche kaum wegzudenken, sondern auch angenehm selbst anzubauen auf dem Balkon oder im Garten. Doch was macht sie eigentlich so beliebt? Allein die Optik von Cherrytomaten lädt schon zum Probieren ein, immerhin ist die kleine Frucht sofort im Mund verschwunden und braucht nicht umständlich aufgeschnitten oder angerichtet zu werden. Kurz halbiert adelt sie dafür jedes Nudelgericht - ein echter Allrounder ist die kleine Snackfrucht, die praktischerweise auch im Selbstanbau sehr pflegeleicht ist. Cherrytomaten aus dem Handel sind etwa eine Woche lang haltbar, allerdings sollten sie beim Kauf sehr fest sein und keinerlei Schimmelflecken aufweisen. Aufbewahrt sollten sie zwar an einem kühlen Ort werden, aber nicht im Kühlschrank. Noch etwas grüne Exemplare können in der Sonne problemlos nachreifen, bis sie ebenfalls knallig rot werden.



Tomaten: Bunter Tomatenmix nicht immer rund, aber immer gesund!

Besondere Sorte: Black Cherry

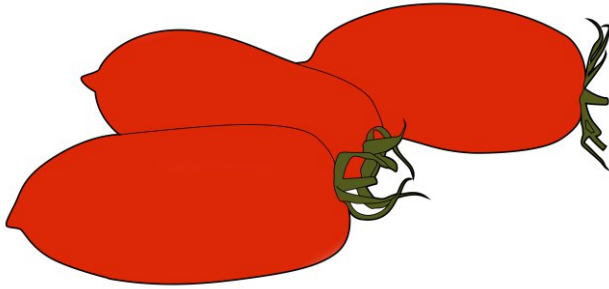
Black Cherry: Schwarze Tomaten mit intensivem Geschmack haben in den hiesigen Breiten noch Seltenheitswert. Doch es lohnt sich, die dunkle Frucht besser kennenzulernen. Wenn Sie alle Berührungsgänge ablegen, werden Sie mit dem süßen, intensiven Aroma der Black Cherry belohnt. Ungewohnt dunkle Färbung: Schwarze Tomaten faszinieren durch ihre dunkle Färbung. Trotz ihres Namens changiert der Farbton der Tomaten jedoch meist zwischen Violett bis Dunkelbraun. Auch das Fruchtfleisch ist dunkler als Sie es von heimischen Sorten gewohnt sind. Es ist von einer dunkelroten bis braunen Färbung. Die alten Sorten wie Schwarzer Prinz und Black Krim haben ihren Ursprung in Osteuropa. Neue Züchtungen wie die Black Cherry hängen stammen aus den USA. Die Black Cherry ist eine besondere wohlschmeckende Sorte der Cherrytomate. Diese Stabtomate trägt viele dunkelviolette Früchte, die durch ihren besonderen aromatischen Geschmack begeistern. Damit ist sie eine schöne alternative zu den bekannten Cherrytomaten. Von klein auf haben Sie gelernt, dass Tomaten reif sind, wenn sie rot sind. Schwarze Tomaten bilden die große Ausnahme dieser Regel. Für das geübte Auge ist es daher schwer, der richtige Zeitpunkt für die Ernte zu finden. Doch es gibt einige Tipps, an denen Sie sich orientieren können. Schwarze Tomaten sind in der Regel ab Juli reif. Der Drucktest schafft schließlich Gewissheit. Fühlt sich die Frucht weich an, ist sie reif und kann gepflückt werden.



"Von klein auf haben Sie gelernt, dass Tomaten reif sind, wenn sie rot sind. Schwarze Tomaten bilden die große Ausnahme dieser Regel."

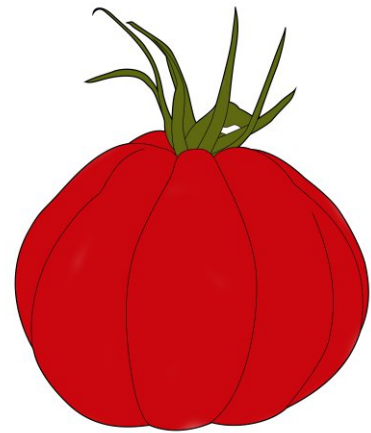


Tomaten: Perfekt für Salate und mehr



San-Marzano-Tomaten: Attraktive Flaschentomaten

Länglich und schmal- das sind Flaschentomaten. Eine besondere Sorte stellen San-Marzano-Tomaten dar. Sie stammen ursprünglich aus der italienischen Region Kampanien und haben eine geschützte Herkunftsbezeichnung: Deshalb sind San-Marzano-Tomaten so beliebt. Die Flaschentomaten zeichnen sich durch einen hohen Anteil an Fruchtfleisch so wie sehr geringe Kerne aus. Somit eignen sie sich hervorragend für Salate, weil sie das Dressing gut aufnehmen und die übrigen Zutaten nicht verwässern. Aus dem gleichen Grund wird die San Marzano Tomate auch gerne für Suppen oder Saucen verwendet, sowie für Ketchup, sowie Tomatenmark verwendet. Sie lassen sich auch lange lagern, ohne da bei dem Aroma zu verlieren.



Zur guten letzt meine Lieblingstomatensorte: Coeur de Boef

Die Ochsenherztomate, wie sie auch genannt wird, ist eine verbreitete, aber im deutschen Raum relativ wenig gehandelte Fleischtomate, die bis zu 500 Gramm schwere stark gerippte hellrote Frucht hervorbringt. Die bekannteste der alten Tomatensorte reift von Innen nach Außen heran. Deshalb sind der süße Kern und das zarte Fleisch unter einer grünen Schale auch reif für ein Geschmackserlebnis. Diese Sorte eignet sich Suppen und Saucen, aber auch für ein leckeres Tomatenbrot.

R.S.



Fidget Spinners, ein neuer Trend ist bei den Jugendlichen angekommen



Im Moment gibt es neben Smartphones noch etwas anderes was man bei Jugendlichen in den Händen sieht. Es sieht aus wie ein Bumerang, und dreht sich meist zwischen den Daumen und Zeigefinger. Der eine oder andere Erwachsene wird sich bestimmt schon gefragt haben was das wieder ist. Darum werde ich in dem Artikel weiter darauf eingehen und es genauer Beschreiben.

Der Bumerang sind die sogenannten Fidget Spinners, wobei das Wort Englische Wort Fidget in Deutsch bedeutet Unruhe oder Zappelphilipp und to Spin übersetzt wirbeln oder Kreisel.

Erfunden wurden die Spinners für Kinder mit Aufmerksamkeitsdefizit/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) oder Autismus.

Sie haben 3 meist länglich ovale Flügel, an den enden sind jeweils 3 Gewichte aus Metall oder Kugellager eingepresst. In der Mitte ist ein Kugellager wie es schon in Inliner vorkam. Es gibt Sie aus Kunststoff und

sogar aus Aluminium oder auch nur mit 2 Flügel. Die Farben gibt es in Rot, Blau, Gelb, Gold oder Chromfarben usw., sowie als Camouflage-, Blumen-, oder anderen Muster. Wer besonders Cool sein will, der Hat in seinem Spinner LED Leuchten an den äußeren Flügel.

Man hält Sie in der rechten oder Linken Hand zwischen den Zeigefinger und Daumen in der Mitte fest und schlägt mit der anderen Hand fest dagegen, so das der Spinner anfängt zu rotieren.

Mittlerweile haben die Jugendlichen entdeckt das sie besonders gut für Tricks zu zeigen sind. Z.B: kann man sie während des drehen versuchen von der einen zu der anderen Hand zu werfen oder zu balancieren um ihn aufzufangen ohne das er stoppt. Oder man kann ihn in der Hand unter den Beinen durchführen, oder auf der Stirn oder Nase rotieren lassen usw., der der Idee sind keine Grenzen gesetzt. Einfach selbst ausprobieren.

Der Run auf das neue Spielzeug war so



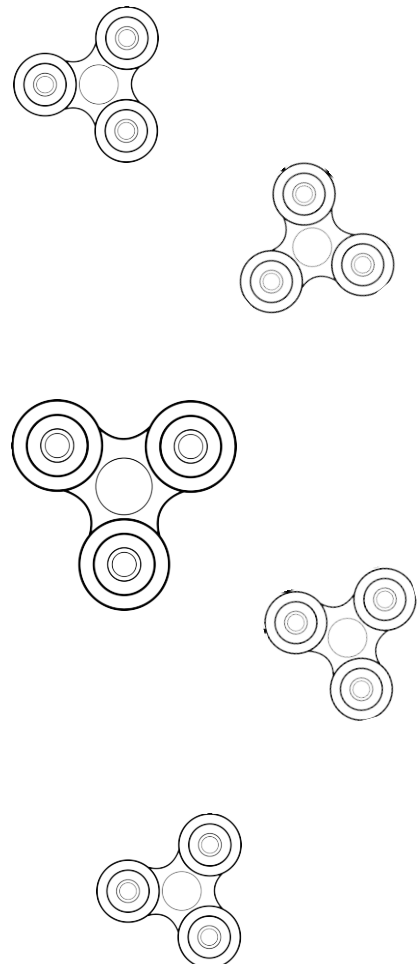
"Sie haben 3 meist länglich ovale Flügel, an den enden sind jeweils 3 Gewichte aus Metall oder Kugellager eingepresst."

groß, das es sogar schon zu Engpässen kam und Die Spinners restlos ausverkauft waren. Aber mittlerweile bekommt man Sie schon wieder in Lebensmittel Läden, Apotheken, Tankstellen, Ramschläden usw. Die meisten kosten so zwischen 1 Euro im Internet, aber weil die aus China stammen kommt noch eine Zollgebühr von ca. 5 Euro dazu. Sonst bezahlt man im Handel ab 3,99 € für die einfachen aus Kunststoff bis teilweise 100 € und mehr für richtig gute mit hochwertigem Material.

Ein ähnliche Spielzeug wurde im Jahr 1993 von der US – Amerikanerin Catherine A. Hettinger als Patent angemeldet, welches jedoch den Anspruch im Jahr 2005 verlor. Den großen Hype und die Popularität erreichten Die Fidget Spinners im Frühjahr 2017.

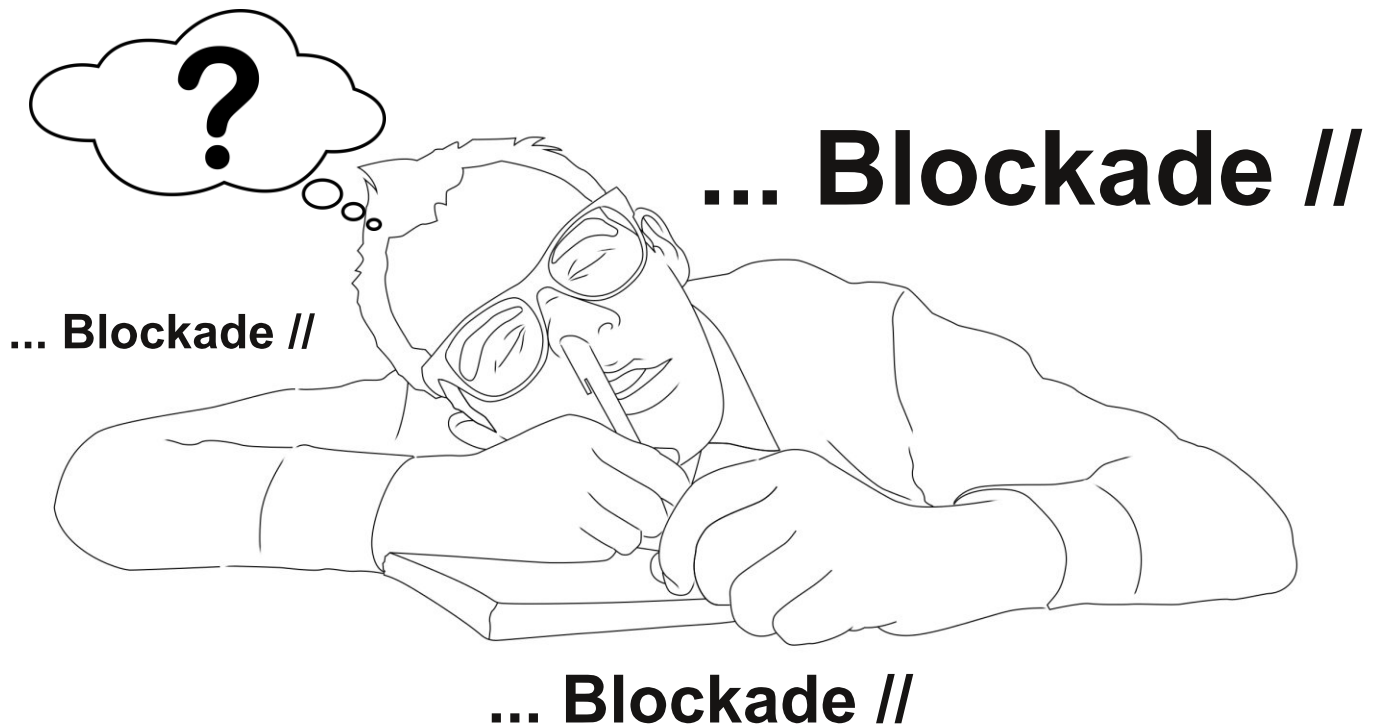
Sie zählen wie die Anti Stressbälle (Knetbare Handgroße Bälle) und Handschmeichlern zu den handhabenden gegen ständen um in Stresssituationen Rückzug zu erlangen. Viel Spaß beim Ausprobieren.

J.W.





Schreibblockade



Ich schreibe schon seit einiger Zeit diverse Artikel für die Essener Palette. Nun ist es eingetreten: Ich habe eine Schreibblockade. Wie kann so etwas passieren? Was macht man dagegen? Was sind die Ursachen?

Eine Schreibblockade ist ein psychisches Phänomen, bei dessen Auftreten die Autoren dauerhaft oder vorübergehend nicht in der Lage sind zu schreiben.

Im Einzelnen kann eine Schreibblockade die folgenden Erscheinungsformen aufweisen:

Es fällt schwer, einen Textanfang zu finden. Der Text wird zwar geplant, es gelingt aber nicht, ihn zu schreiben. Der Schreibprozess wird oft mehrfach unterbrochen und häufig

ganz abgebrochen. Dem Verfasser erscheint das Geschriebene als nicht gut genug. Die Ideen oder die Formulierungen bleiben aus. Das Schreiben wird als qualvoll empfunden. Häufig treten schon beim Gedanken an die Anfertigung der Arbeit oder beim Anblick des Bildschirms körperliche Symptome, wie Unwohlsein oder Nervosität, auf und es werden Vermeidungshandlungen wie Aufräumen, Putzen etc. ausgeführt. Passagen aus fremden Texten werden nicht in eigenen Worten wiedergegeben, sondern es wird wörtlich zitiert. Der eigene Text wird dadurch zu umfangreich und es entstehen Brüche. Beides führt häufig zum Abbruch.



Ursachen:

- *eine innere Auflehnung gegen diese Anforderung*
- *fehlende oder unzureichende Konzepte*
- *der Anspruch, sofort einen fehlerfreien, perfekten Text schreiben zu müssen*
- *Komplexe, aus mehreren Erzählstränge bestehende und daher schwer überschaubare Struktur oder zu schreibende Texte*
- *ein Zuviel an zu verschriftlichen Material oder Unordnung desselben*
- *eine unzureichende oder eine falsche Vorstellung von einem künftigen Leser, insbesondere die Angst vor einem kritischen Leser*
- *Angst zu versagen und sich vor anderen zu blamieren*

Als weitere Ursachen können psychische Probleme, insbesondere Depressionen oder bipolare Störungen, genannt werden. Neurologisch werden Schreibblockaden mit einer Fehlfunktion der Hirnlappen in Verbindung gebracht. Im Gegensatz zu dem krankhaften und als unheilbar geltenden Schreibzwang, lassen sich Schreibblockaden im Allgemeinen gut überwinden. Erfahrenen Schreibern gelingt dies meistens ohne fremde Hilfe. In schwierigen Fällen sollte man sich an erfahrene Fachkräfte wenden, die erarbeiten dann mit den Klienten zuerst eine Diagnose und erkunden dazu die Details der jeweiligen Störung. Seit wann ist sie aufgetreten? Zum Beispiel schon bei Schulaufsätzen, kürzlich oder bei früheren Hausarbeiten? Bei welchen Textarten? Eher beim Planen oder eher

beim Formulieren? Die Betroffenen und die Beratenden entwickeln Konzepte, die das Schreiben leichter machen. Bei schwerwiegenden Problemen empfiehlt es sich, ärztliche und psychotherapeutische Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Schreibblockaden und deren Überwindung sind ein durchaus beliebtes Thema in der fiktionalen Literatur und im Film, was zeigt, dass die Schreibblockade selbst zur Inspiration genutzt werden kann. Das beste Beispiel: Der Schriftsteller Stephen King bringt seine eigenen Erfahrungen gleich in mehreren Romanen ein.

R.S.



Psychose

Ich habe Psychose, doch als ich die Psychose noch schlimmer hatte und noch nicht in der Klinik war, habe ich wirklich Stimmen gehört. Zwar hat man diese Stimmen nur sehr leise gehört, aber man kann sie doch gut verstehen. Und diese Stimmen unterhalten sich mit einem und zwar über alles und jeden (so war es jedenfalls bei mir). Und sie befahlen einem etwas, was man machen soll. Und wenn man das nicht machen will, dann machen sie so lange weiter mit dem Befehlen, bis man dann irgendwann aufgibt und schließlich nachgibt. Man fährt dann zum Beispiel einfach mal nach Düsseldorf, weil einem das so befohlen worden ist. Oder führt stundenlang Selbstgespräche über Gott und die Welt. Was man auch wahrscheinlich oft macht ist vor Wut Sachen von sich zu zerstören. Unter anderem hat man auch zahlreiche Selbstmordgedanken oder -versuche hinter sich, die man schon gar nicht mehr zählen kann. Weil einen die Stimmen so nerven, schreit man irgendwann einfach nur noch so herum, dass (wenn man zuhause ist) sich die Nachbarn dann schon an die Lautstärke des Herumschreiens gewöhnt haben und zum Glück nicht die Polizei oder Notruf rufen (was sie aber tun sollten, um diesen Menschen zu helfen).

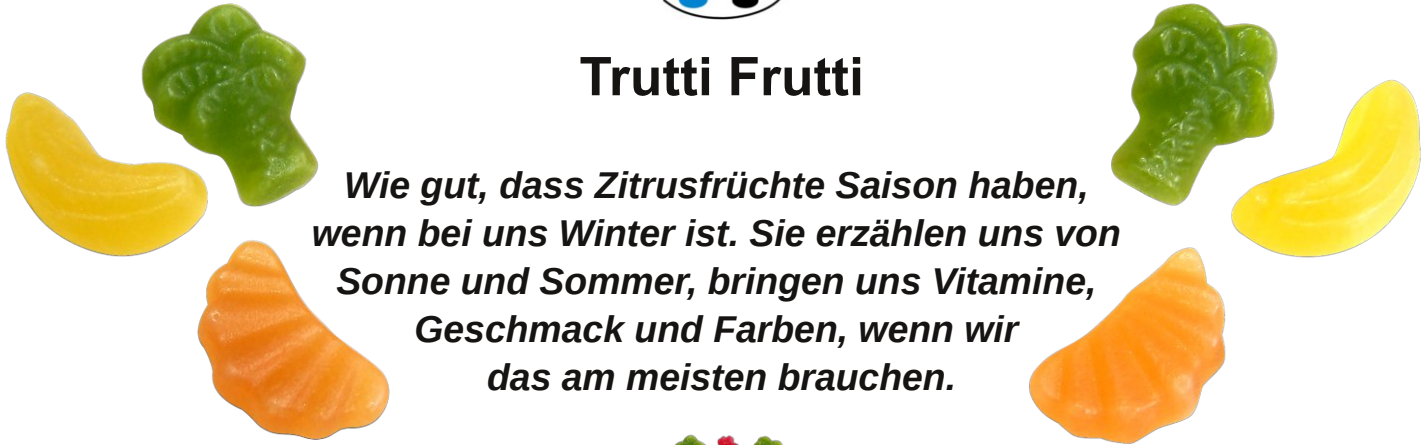
Als ich dann doch in die Klinik eingewiesen worden bin (ich weiß noch, als mir in der Klinik gesagt wurde, dass ich Psychose habe... ich wollte das überhaupt nicht glauben und hielt es für einen Scherz), war es nicht so, wie es seien würde, so mit Zwangsjacke und so. Nein so war es zum Glück nicht. Es war mehr wie in einer Klinik oder einer Reha. Man hatte einen Therapieplan, an den man sich halten musste.

Da hatte man zum Beispiel Ergotherapie oder Sport (was ich toll fand, denn wir haben einmal Basketball gespielt, was ich sehr gerne mag). Man bekommt Tabletten, die man regelmäßig einnimmt (anfangs habe ich auf Tabletten verzichtet, weil ich denen nicht getraut habe, aber habe mich dann doch dazu überreden lassen, Tabletten zu nehmen). Man muss auch immer zu den Mahlzeiten erscheinen, da diese eigentlich sehr gut und ausreichend für einen waren. Da ich zur Zeit meines Klinikaufenthalts sehr starkes Untergewicht hatte, habe ich Tabletten und zu den Mahlzeiten immer so Aufbaushakes bekommen. Beides hat auch wirklich Wirkung gezeigt, denn ich habe wirklich sehr schnell zugenommen (zum Glück). Sicher wollt ihr wissen, wie es zu dem Untergewicht kam. Nun, als ich noch nicht in ärztlicher Behandlung war und Stimmen gehört habe, habe ich so unregelmäßig gegessen, dass ich halt abgenommen habe. Das war dann so, dass ich in etwa nur einmal am Tag etwas an Nahrung zu mir genommen habe und getrunken habe ich auch sehr wenig. Schließlich wog ich dann irgendwann sehr viel weniger als normal. Als ich dann in der Klinik wieder zugenommen habe, wog ich sogar deutlich mehr als vorher.

Ach ja, Stimmen höre ich bis heute nicht mehr und ich hoffe, dass das auch so bleibt. Mittlerweile bekomme ich verschiedene Tabletten die mir helfen, ein einigermaßen normales Leben zu führen. Abschließend möchte ich sagen, dass mir der Aufenthalt in der Klinik 2014 sehr geholfen hat und jedem raten, der Probleme in jeglicher Form hat, sich auf jeden Fall behandeln zu lassen um sich selber zu helfen.



Trutti Frutti



***Wie gut, dass Zitrusfrüchte Saison haben,
wenn bei uns Winter ist. Sie erzählen uns von
Sonne und Sommer, bringen uns Vitamine,
Geschmack und Farben, wenn wir
das am meisten brauchen.***



Hier einige Beispiele:

Orange:

Apfelsine, wie die Orange auch heißt, bedeutet „Apfel aus China“. Dort gibt es die Vitamin – C – haltige Frucht schon seit über 3000 Jahren. Auch hierzulande zählen sie zu den beliebtesten Obstsorten, schmecken sie doch ausgewogen süß und sauer zugleich. Weltweit gibt es 400 verschiedene Sorten, die sich in Geschmack, Farbe und Form unterscheiden. Sie veredeln Desserts, machen sich gut in Dressing, in der Suppe oder als Sauce. Eine beliebte Verwandte der Orange ist die Blutorange, zu erkennen an ihrem dunkelroten Fruchtfleisch, der roten Schale und am noch süßeren milden Geschmack. Wegen ihres hohen Saft – und Kernanteils wird sie besonders als Saft genossen.

Die Mini – Orange süß, aromatisch und herb. Sie ist der Star auf Kuchen oder in Quarkspeisen. Mandarinen werden rund um den Globus angebaut, kommen aber vor allen aus Südeuropa, der Türkei und Israel, oft wird die Mandarine mit der Clementine einer Unterart, verwechselt. Die Clementine ist eine Kreuzung aus Mandarine und Bitterorange. Sie hat keine Kerne und eine dickere Schale, als die reine Mandarine. Außerdem ist sie deutlich länger haltbar und schmeckt noch süßer.

Grapefruit:

Die Grapefruit war eigentlich ein Unfall. Sie ist im 18. Jahrhundert zufällig auf Barbados entstanden – als eine Kreuzung von Pampelmuse und Orange. Fälschlicherweise wird die Pampelmuse übrigens oft mit der Grapefruit gleichgesetzt, dabei handelt es sich um eine andere Zitrusfrucht. Pampelmusen sind etwas größere und schmecken noch etwas bitterer. Erstmal kultiviert wurde sie erst 130 Jahre später in Florida – und wurde ein großer Star. Man liebt die Grapefruit – den Namen hat die „Traubenfrucht“ übrigens aufgrund der weinrebenartigen Form in der die Früchte am Baum wachsen – wegen ihres säuerlichen und leicht bitteren Geschmackes, mit dem sie Marmeladen, Desserts und Smoothies eine spannende Note verleiht. Und alle Welt streitet sich über die beste Verzehrtechnik: halbieren, filetieren und auslöffeln? Oder besser die Schale abpulen und die Spalten essen?



Trutti Frutti

Limette:

Die Limette ist die kleine Schwester der Zitrone. Schmeckt aber intensiver und süßer. Limetten sind grün bis gelb, rundlich mit einem Durchmesser von drei bis sechs Zentimeter. Ihr Fruchtfleisch ist essbar und schmeckt sehr sauer, vergleichbar mit Zitronen, aber meist mit einer intensiven, würzigen Note. Limetten werden wegen ihres intensiven sauren Geschmacks üblicherweise nicht pur verzehrt, sondern finden Verwendung als Zutat um zubereitete Speisen einen saureren Geschmack zu verleihen. Sie gehört in viele Cocktails, wie zum Beispiel: Caiparinia, Magarita, Cuba Libre, sowie in Lateinamerikanische und mexikanische Hauptspeisen. Limettensaft ist auch Hauptbestandteil von Lime Juice Cordial, einen Getränkezusatz klassischen Cocktails wie Gimlet. Limetten sind äußerst kälteempfindlich. Deshalb wachsen sie nur in tropischen Breitengraden, zum Beispiel in Sri Lanka, Kenia und der Dominikanischen Republik. Wenn die Schale knallig grün ist, ist das Aroma perfekt.

Zitrone :

Die Zitrone hat einen hohen Vitamin- C Gehalt. Ein kleiner Spritzer ihres Saftes verleiht Fisch, Fleisch, Salate oder Desserts eine feine Säure und rundet den Geschmack ab. Die abgeriebene Schale macht sich auch gut im Kuchen und ist unverzichtbarer Bestandteil der Küche, weil sich die Zitrone nicht nur mit Süßem, sondern auch mit Knoblauch und Kräuter versteht. Zitronen kommen ursprünglich aus Westasien und Vorderindien, werden mittlerweile aber in warmen Gebieten auf der ganzen Welt angebaut und sind das ganze Jahr erhältlich. Gut für uns, denn sauer macht lustig.

Pomelo:

Pomelo sind die Newcomer unter den Zitrusfrüchten. Die Melonen große Frucht entsteht durch eine Rückkreuzung aus Grapefruit und Pampelmuse in den 1970er Jahren in Israel. Sie schmeckt ausgesprochen mild und hat im Vergleich zu anderen Zitrusfrüchten weniger Saft im Fruchtfleisch, so dass Stücke auch sehr gut mit der Hand gegessen werden können. Je schrumpeliger die Pomelo – Schale, desto saftiger und aromatischer ist das Fruchtfleisch.

R.S.





Der Boss - Helmut Rahn

In diesem Artikel will ich euch von einem der berühmtesten Spieler des Traditionsvereins Rot-Weiß Essen berichten.

Es geht um Helmut Rahn, den die meisten auch unter den Namen "der Boss" kennen und der auch der Held des WM-Gewinns 1954 gewesen ist. Aber dazu später weiter unten im Artikel.

Helmut Rahn ist geboren am 16. August 1929 in Essen. Er war einer von insgesamt 4 Brüdern einer Bergmannsfamilie, so wie es damals üblich war, dass die Väter im Bergbau geackert haben. Im Alter von 9 Jahren trat Rahn dem Verein SV Altenessen bei, dem er auch bis zum 2. Weltkrieg angehörte.

In den Jahren 1946 – 1950 spielte Rahn bei dem SC Oelde 09. Dort gelangen ihnen insgesamt 52 Tore in einer Saison. Nach einem weiteren Jahr bei den Sportfreunden Katernberg in Essen in der Saison 1950/1951 wechselte Helmut Rahn zu dem größten Verein und Traditionsclub Rot-Weiß Essen (RWE).

Im Jahr 1953 holte er mit Rot-Weiß Essen den DFB-Pokal und wurde mit dem RWE im Jahr 1954 Deutscher Meister: die erste und bis heute letzte Meisterschaft von Rot-Weiß Essen, die der Verein holte.

Nachdem Rahn ganze 8 Jahre bei Essen gespielt hatte, wechselte er zur Saison 1959/1960 zum 1. FC Köln.

Aber beim FC machte Helmut Rahn weniger Schlagzeilen wegen guter spielerischer Leistungen, sondern er handelte sich mehrere Disziplinarverfahren ein und musste als Wiederholungstäter im Jahr 1961 eine

4-wöchige Haftstrafe absitzen wegen erneuter Trunkenheit am Steuer.

Rahn hatte Angebote von den großen Vereinen alle ausgeschlagen, aber einmal hat er doch ein Angebot angenommen und spielte dann für 3 Jahre beim holländischen Verein Enschede.

Im Jahr 1963 spielte er dann noch beim Meidericher SC in Duisburg, wo er aber nur an 18 Spieltagen auf dem Platz stand und 8 Tore erzielt hat. Am 4. Spieltag gegen die Herta BSC Berlin bekam Rahn nach einem Foul an einem Spieler die erste Rote Karte bis dahin und musste darauf den Platz verlassen. Nach der Sperre stand Rahn das erste Mal am 8. Spieltag auf dem Platz. Danach wurde er nur noch selten eingesetzt und hatte seinen letzten Profi-Einsatz bei der 2:4 Niederlage gegen Borussia Neunkirchen. Nachdem er wegen langer Verletzung mit anschließender Operation der Achillessehne nicht mehr spielen konnte, beendete Helmut Rahn seine Karriere im Jahr 1965 mit 35 Jahren.

Karriere in der Nationalmannschaft

In die Nationalmannschaft wurde Helmut Rahn das erste Mal Ende 1951 berufen und stand das erste Mal am 21.11.1951 in Istanbul gegen die Türkei beim 2:0 Sieg auf dem Platz. Sein erstes Tor für Deutschland schoss Rahn wenige Wochen später in seiner Heimat Essen gegen Luxemburg mit dem Endstand von 4:1.



Der Boss - Helmut Rahn

Die WM 1954 in Bern

Bei der WM 1954 in der Schweiz wurde Helmut Rahn vom damaligen Bundestrainer Sepp Herberger in den Kader berufen. Dort verbrachte er allerdings erst mal nur Zeit auf der Ersatzbank, weil dem Schalker Berni Klodt beim 4:1-Erfolg gegen die Türkei der Vortritt galt.

Seinen ersten Einsatz hatte Rahn gegen Ungarn, weil Sepp Herberger die guten Spieler schonen wollte und verlor deutlich mit 3:8 gegen die Mannschaft aus Ungarn. Ein Tor schoss Rahn.

Dem Trainer gefiel die Vorstellung von Rahn sehr gut, sodass er ihn mit den Top-Stars gegen Jugoslawien spielen ließ, wo er auch beim 2:0 für Deutschland traf.

Nach einem weiteren Sieg gegen Österreich stand die Deutsche Mannschaft im Finale der WM und das ausgerechnet gegen Ungarn.

Und die Deutschen zählten im Stadion in Bern als Außenseiter auf dem Platz.

Im Finale stand die Junioren-Nationalmannschaft mit 2:0 zurück, ehe Max Morbach und Rahn zum zwischenzeitlichen 2:2 ausglich. In der 84. Spielminute gelang Helmut Rahn der Siegtreffer zum 3:2 Endstand und wurde Weltmeister. Das "Wunder von Bern" war geboren.

Im Radio, wo das Spiel übertragen wurde, gab es den berühmten Kommentator, der bis heute legendär ist und den fast jeder kennt, auch die zu der Zeit noch nicht auf der Welt waren.

Sie lauteten:

„... Kopfball – abgewehrt – aus dem Hintergrund müsste Rahn schießen – Rahn schießt! – Toooooor! Toooooor! Toooooor! Toooooor! ...“ mit dem **„Aus! Aus! Aus! Aus!, das Spiel ist aus, Deutschland ist Weltmeister.“** Ein toller Moment, der auch noch heute Gänsehaut-Feeling auslöst, wenn man sich das anhört.

Weil Helmut Rahn aus Essen-Fronhausen stammt und der Held von Bern ist, gibt es sogar auf der A40 - auch bekannt als Ruhr-schnellweg - Satzfragmente von der Reportage von Hans Zimmermann zwischen der Wickenburg und der Hobeisenbrücke auf insgesamt 1300 m zu sehen.

Die WM 1958

Obwohl Helmut Rahn nach der WM 54 überwiegend schlechte und negative Schlagzeilen schrieb, hat Sepp Herberger seinen Held von Bern mit zur WM nach Schweden mitgenommen.

In der Vorrunde schoss Rahn gegen Argentinien 2 Tore zum 3:1 Endstand sowie jeweils 1 Tor beim 2:2 gegen Nordirland sowie beim 2:2 gegen die CSSR.

Im Viertelfinale erzielte Rahn gegen den Gegner Jugoslawien 1 weiteres Tor und zog mit Deutschland ins Halbfinale ein.

Dort verlor die Mannschaft gegen den Gastgeber Schweden und schied nach einem 1:3 aus. Beim Spiel um Platz 3 verlor Rahn mit seiner Mannschaft gegen Frankreich mit 3:6 und belegte damit nur Rang 4. Nach einer starken Leistung bei der WM 58



mit 6 Toren wurde Rahn bei der Wahl „Fußballer des Jahres“ auf dem 2. Platz gewählt und war bis 1970 der bestplatzierte Deutsche bei der Wahl.

Seinen letzten Einsatz hatte Rahn dann am 27.04.1960 beim 2:1 Sieg gegen Portugal, wobei er dann auch sein letztes Tor in der Nationalmannschaft schoss. Somit kam er auf 40 Länderspiele mit insgesamt 21 Toren. Danach zog sich Rahn aus dem Fußball zurück.

Das Leben nach dem Sport

1965 konnte Helmut Rahn auf eine erfolgreiche Fußballer-Karriere zurückgreifen.

Danach hatte er mit seinem Bruder Hans in Essen-Altenessen an der Seumannstr. einen Gebrauchtwagenmarkt (meine Mutter hatte dort einen orangenen VW Polo gekauft, aber damals wusste ich noch nicht, wer er war). Später arbeitete er bei einer Entsorgungsfirma für Bauschutt als Repräsentant und Verkaufsleiter. In den 70er Jahren veranstaltete er noch Benefizspiele, wo er auch noch ein paar Mal als Spieler dabei war. Danach war er nicht mehr in der Öffentlichkeit aktiv. Selbst nicht, als der Regisseur Söhnke Wortmann für seinen Film „Das Wunder von Bern“ (in dem es um das WM Finale 54 geht) ihn als Hauptfigur für Promotionzwecke und Hilfe beim Drehbuch wollte, war Rahn nicht interessiert.

Stattdessen traf man ihn in seiner Stammkneipe der Friesenstube an der Frohnhauser Straße, wo heute noch zum Gedenken eine Tafel an seinen berühmtesten Gast erinnert.

Familie und Letzte Ruhe

Helmut Rahn war mit der Verkäuferin Gertrud seit 1953 verheiratet, mit der er 2 Söhne hatte. Am 14. August 2003 verstarb Rahn nach einer langen und schweren Krankheit und fand seitdem seine letzte Ruhe auf dem Margarethen-Friedhof in Essen-Holsterhausen. Am 12. Juli 2004 gab es einen großen Festakt zu Ehren Rahns, wobei auch vor 5500 Fans ein Denkmal enthüllt wurde, das vor dem Georg-Melches-Stadion in Essen stand. Nach dem Abriss des Stadions steht die fast lebensgroße Bronzestatue seit 2014 vor dem neuen Essener Stadion auf dem Helmut-Rahn-Platz. Die Sportanlage in Essen-Fronhausen trägt seit 2010 seinen Namen, genau wie eine Straße in Oelde, wo Rahn auch gespielt hatte.

J.W.





Was wollen wir damit sagen?

Eigentlich... wollte ich diesen Artikel schon längst geschrieben haben liebe Leserinnen und Leser, aber ich bin bis zum heutigen Tag nicht dazu gekommen. Heute befasse ich mich mal mit dem Wort „**eigentlich**“. Ist ja eigentlich ein hübsches Wort dieses „**eigentlich**“. Aber was genau bedeutet „**eigentlich**“ nun eigentlich? Ist es ein positives oder ein negatives Wort? Sagt es viel oder wenig aus? Was steckt dahinter? Lektüre gibt es jede Menge darüber und ursprünglich hatte ich auch vor, nach Recherchen einen zusammenfassenden Bericht zu schreiben. Letztendlich habe ich mich dagegen entschieden. Und zwar weil jeder Mensch individuell dieses Wort verschiedentlich benutzt. Deshalb greife ich heute nur auf meine persönliche Meinung und mein eigenes Empfinden über dieses Wort zurück. Ich denke, dass das Wort „**eigentlich**“ grundsätzlich eine Einschränkung bedeutet. Eine Einschränkung sowohl im positiven als auch im negativen Sinne. Wenn ich das Wort „eigentlich“ benutze, bleibt immer irgend etwas unausgesprochen – ungesagt. Es sei denn, der Satz wird zu Ende gesprochen – nach dem Komma. „Eigentlich wollte ich in Urlaub fahren...“ (da bleibt etwas Unausgesprochenes zurück). „Eigentlich wollte ich in Urlaub fahren, aber mein Chef hat mir diesen leider nicht gewährt...“ (vollständiger Satz, in dem das Wort „**eigentlich**“ direkt mit erklärt wird. So habe auch ich meinen Artikel begonnen, in dem ich sofort erklärt habe, warum ich den Bericht nicht schon früher geschrieben habe. Nehmen wir ein Positivbeispiel: „Eigentlich wollte ich heute aufräumen...“ (aber ich habe keine Lust). Oder: „Eigentlich habe ich keine Zeit...“ (aber um dir zu helfen, sage ich meine anderen

Termine ab) – Positivbeispiel für das Gegenüber. Nehmen wir ein Negativbeispiel: „Eigentlich finde ich dich ganz hübsch...“ (wenn deine Nase nicht zu groß wäre). Oder: „Eigentlich finde ich dich ganz nett...“ (wenn da nicht diese oder jene nervende Eigenschaft von dir wäre). Wir benutzen das Wort oft sehr beiläufig. Das kann im direkten Gespräch an unseren Gesprächspartner geschehen oder aber auch im Gespräch über eine andere (dritte) Person. Fakt ist doch dass – wenn wir das Wort „**eigentlich**“ benutzen, der Satz nicht zu Ende ist, sondern noch ein Komma (,) „aber“ erfolgen sollte. Muss aber nicht.

Denn manche Dinge bleiben vielleicht besser unausgesprochen. Denn wir haben die Wahl: Wir benutzen das Wort „**eigentlich**“ in einem Satz und fügen direkt eine Erklärung an. Oder wir lassen die Erklärung unausgesprochen. Dann läuft man allerdings Gefahr, dass man gefragt wird, was denn „**eigentlich**“ jetzt bedeuten soll. Und schon sitzen wir fest in unserem Dilemma. Denn hier gibt es meiner Meinung nach drei Reaktionsvarianten: 1. Man gibt eine ehrliche Antwort – 2. Man erfindet eine Antwort (lügt) – 3. Man schweigt (dreht sich vielleicht sogar um und geht). Alle Variationen haben Vor- und Nachteile. Ich denke, es kommt immer ganz darauf an, worum es gerade geht. Um Wichtigkeiten oder um Nichtigkeiten. Möglicherweise kommt es dabei sogar zu unerwünschten verbalen (und/oder nonverbalen) Verletzungen. Wir möchten natürlich nicht verletzt werden und sollten selber auch Andere nicht verletzen. Ein Sprichwort besagt: „Was du nicht willst, dass man dir tu, das füg‘ auch keinem anderen zu!“.



Wie werden wir also zukünftig sprechen bzw. auf dieses Wort reagieren? Wie werde „ich“ reagieren? Bin mir nicht so sicher, aber ich versuche mal, gezielt darauf zu achten, was „ich“ sage und was mein „Gegenüber“ sagt.

Man könnte beispielsweise das Wort einfach weglassen und eine Äußerung offen und ehrlich von sich geben. Man könnte das Wort auch weglassen und eine gelogene Ansicht äußern (der Vorteil hierbei ist, dass der andere nicht wissen kann, dass man nicht so ganz die Wahrheit sagt – weil man das Wort „**eigentlich**“ nicht benutzt hat. Oder könnte es gar sein, dass wir dieses Wort unterbewusst benutzen, um unserem Gesprächspartner zu signalisieren, dass man doch gern was anderes sagen würde? Dass einem was auf der Seele brennt, was wir uns vielleicht nicht auszusprechen trauen? Wie gesagt werde ich versuchen, mal darauf zu achten, wann ich dieses Wort gebrauche, unter welchen Umständen ich es gebrauche, ob ich es gezielt oder unbewusst ausspreche. Ob ich damit Signale senden möchte? Das interessiert mich jetzt mal selbst. Wie ich mich selbst einschätze, ist es vermutlich eine Kombination aus allem. Und ganz sicher habe ich dieses Wort schon öfter in einem Satz eingebaut, ohne mir überhaupt irgendwas dabei zu denken.

Die Reaktion im umgekehrten Fall ist aber genauso interessant. Wie reagieren wir, wenn jemand im Gespräch mit uns das Wort „**eigentlich**“ benutzt? Da kann ich sofort ehrlich zu mir selbst sein, denn ich denke mir fast immer, dass es da was Unausgesprochenes gibt. Ob ich dann nachfrage oder nicht, ist eine ganz andere Sache. Da kommt es wirklich darauf an, um was es geht. Was da gerade thematisiert wird. Denn

eines habe ich in der Vergangenheit gelernt. Wenn man nachfragt (und dabei noch betont, dass man eine ehrliche Antwort möchte) – was wir eigentlich (oder eben vielleicht doch nicht!) immer möchten – muss man mit dieser auch umgehen können. Auch hier gibt es ein schönes Sprichwort: „Wer nach der Wahrheit fragt, muss diese auch vertragen können“. Und manchmal tut Ehrlichkeit weh – egal ob wir sie aussprechen oder hören.

Abschließend kann ich nur sagen, wenn Sie oder ihr demnächst ein Gespräch mit mir führt und ihr feststellt, dass sich das Wort „**eigentlich**“ in meinem Gesprochenen wieder findet, dann nagelt mich darauf fest. Hinterfragt das Wort ruhig – damit muss ich jetzt leben...



Ihre und eure M.H.



Extrafahrt zur Extraschicht

Zum siebten Mal gab es in diesem Jahr die Extrafahrt zur Veranstaltung Extraschicht - Nacht der Industriekultur. Rund 100 Künstler unterhielten die Besucherinnen und Besucher in drei Bahnlinien (107 Essen, U 35 Bochum, RE 36 Oberhausen) auf auserwählten Fahrten und an den jeweiligen Hauptbahnhöfen der drei für die Extrafahrt bestimmten Spielorte Essen, Bochum und Oberhausen.



Während es in der U-Bahn-Passage am Bochumer Hauptbahnhof Comedy zu bestaunen gab, kamen am Essener Hbf die Fans der Beatles und Rolling Stones auf ihre Kosten. Vier Cover-Bands gaben Songs aus den Sweet Sixties zum Besten: Die Band „Pete Mc Cartney“ bot eine Zeitreise durch die musikalische Welt von Beatles-Star Paul McCartney.

Auch bei „The Barons“, der besten deutschen Beatles Band, konnten sich die Besucher der Extrafahrt selbst von der musikalischen Qualität überzeugen. Die vier Musiker präsentierten ihre Show im Original-Outfit der sechziger Jahre und spielten neben den Welthits der Beatles auch längst vergessene Songs aus den Federn von John Lennon und Paul McCartney.

Mit der Rolling Stones Cover-Band „Starfucker“ wurde mit einem aktionsreichen Auftritt an die Zeit der Stones erinnert. Mit Hits wie „Satisfaction“ oder „Ruby Tuesday“ ließ man keine Wünsche offen und die Herzen eines jeden Fans höher schlagen.

Das Wähning Willemsen Duo gab vor allem langsame, gefühlvolle Beatles-Songs mit Power-Stimme und Klaviermusik zum Besten.

Mitsingen konnte man auch in der Linie 107 im Beatles-Express. Obwohl die Bahnen zwischen Essen Hbf und der Zeche Zollverein gut besucht waren, ließ sich für Gitarre, Saxophon oder Akkordeon fast immer ein Plätzchen finden. Bei den Darbietungen der Musiker der Essener Folkwang Universität der Künste verstummten die Gespräche ein wenig, bevor sich wieder Begeisterung in tosendem Applaus zeigte - so hätte die Fahrt gerne länger dauern dürfen.



Rund 235.000 Besucher kamen zur diesjährigen 17. Nacht der Industriekultur - an die 46 Spielorte in 21 Städten. 2000 Künstler boten ein unterhaltsames Programm und zeigten ihr kreatives Schaffen dem trotz Regen gut gelaunten Publikum. Spannende Shows, Führungen, Mitmachaktionen, Theater,



Gesang, Comedy und atemberaubende Höhenfeuerwerke erzeugten das ganz spezielle Extraschicht-Gefühl.

Zu den bekanntesten Spielorten gehören das UNESCO-Welterbe Zollverein Essen, der Landschaftspark Duisburg-Nord, der Nordstern-Park Gelsenkirchen, die Jahrhunderthalle Bochum sowie das Dortmunder U und die Henrichshütte in Hattingen sowie das Eisenbahnmuseum Bochum-Dahlhausen.

Mehr Informationen im Internet unter www.extraschicht.de.

F.R.





So schlafen Sie gut in heißen Nächten



Deutschland stehen hitzige Tage bevor, uns erwarten Temperaturen von mehr als 35 Grad. Aber auch in den Nächten wird es heiß. Nackt ins Bett zu gehen, hilft da überhaupt nicht. Einige Tipps, wie Sie gut schlafen können. Nächtliche Hitze erschwert das Einschlafen – in den nächsten Tagen wird es besonders schlimm, denn Deutschland stehen Temperaturen von mehr als 35 Grad bevor. Doch es gibt ein paar kleine Tipps, die zumindest nachts Linderung bringen.

Lauwarm Duschen:

Sich mit kaltem Wasser abspülen erfrischt – allerdings nur kurz. Denn durch die Kälte ziehen sich die Gefäße zusammen und der Körper kann die Wärme nicht mehr so gut aus dem Körper abtransportieren. Eine warme Dusche sorgt dagegen für eine Gefäßerweiterung, die Poren öffnen sich und die Hitze kann entweichen. Aus diesem Grund empfiehlt es sich, eine lauwarme Dusche vor dem Schlafengehen oder ein Vollbad zu nehmen. Badezusätze aus Kamille, Lavendel oder Baldrian wirken außerdem beruhigend.

Nicht zu viel trinken:

Während Sie tagsüber viel trinken sollten, empfiehlt es sich, nach sieben Uhr keine größeren Mengen an Flüssigkeiten mehr zu sich zu nehmen. Ansonsten müssen Sie ständig raus und können nicht durchschlafen. Kein schweres Essen vor dem Schlafengehen. Fette oder kohlenhydratreiche Mahlzeiten – zwei Stunden vor dem Schlafengehen – sollte das absolute Tabu sein. Schweres Essen liegt wie ein Stein im Magen und hindert Sie am Einschlafen.

Unbedingt zudecken:

Nachts kühlt sich das Schlafzimmer ab. Wenn Sie schwitzen, können Sie sich leicht erkälten. Deswegen ist es wichtig, sich immer zuzudecken. Am besten eignet sich dafür ein dünnes Laken aus Baumwolle. Der Stoff saugt den Schweiß im Gegensatz zur Seide gut auf. Kleiner Trick: Lagern Sie ihr Bettzeug bis zum Schlafengehen in der Kühltruhe.



Nackt schlafen – bloß nicht:

Nackig – kühl. Diese Gleichung geht nicht auf, im schlimmsten Fall kann sie sogar zu einer ordentlichen Erkältung führen. Denn der Körper kühlt nachts aus, gleichzeitig verlieren Sie durch Schwitzen bis zu einem halben Liter Flüssigkeit. Leichte Baumwollkleidung kann diese gut aufsaugen. Auch hier funktioniert der Tipp mit der Kühltruhe.

Die Hitze aussperren:

Die Fenster sollten Sie nur am Morgen aufreißen, wenn es draußen noch nicht allzu heiß ist. Nach dem Durchlüften die Fenster wieder schließen und das Schlafzimmer durch Vorhänge oder Jalousien verdunkeln, so kann es sich tagsüber nicht durch Sonnenstrahlen aufheizen. In der Nacht sollten Sie Fenster nur kippen, ansonsten führt die Zugluft zu einem steifen Nacken oder Schulterschmerzen, weil der Körper an diesen Stellen auskühlt.

Den Schlaf nicht erzwingen:

Verzichten Sie auf Schlaftabletten. In dieser Jahreszeit benötigen wir durchschnittlich sowieso weniger Schlaf, weil wir im Gegensatz zum Winter genügend Licht abbekommen. Sollten Sie dennoch große Probleme beim Einschlafen haben, versuchen Sie es erstmal mit frei verkäuflichen Präparaten wie Hopfen oder Baldrian.

Klima-Anlage ausschalten:

Ventilatoren oder Klimaanlage können zu Erkältungen führen. Wenn Sie dennoch nicht auf deren Einsatz verzichten möchten, sollten Sie diese vor dem Schlafengehen einschalten, um den Raum zu kühlen. Doch sobald Sie im Bett liegen, ist es ratsam, die Geräte abzuschalten.

Beine und Arme kühlen:

Auch dieser Trick sorgt für Erfrischung: Wärmeflasche mit Eiswasser füllen und bis zum Schlafengehen in den Kühlschrank legen. Während der Nachtruhe verschafft sie so eine angenehme Kühlung. Doch Vorsicht: Legen Sie diese nur an Arme oder Beine – auf dem Bauch kann die Kühlung Nierenprobleme verursachen. Eine andere Möglichkeit ist, sich ein feuchtes Taschentuch auf die Stirn zu legen.

Ich wünsche euch allen einen heißen Sommer!!!

R.S.

Rezepte

Gazpacho

Gazpacho ist eine südspanische und portugiesische Suppe aus ungekochten Gemüse. Sie stammt aus der Agave und Andalusien. Die ursprüngliche Suppe geht auf die Mauren zurück und war eine weiße Knoblauchsuppe aus Gurken, Brot, Knoblauch, Olivenöl, Essig, Salz und Wasser. Die Zutaten wurden in einem Mörser zerkleinert. Tomaten und Paprika wurden erst von Christoph Kolumbus aus Amerika nach Europa gebracht und waren bis zum 18. Jahrhundert hinein nicht Bestandteil dieser Suppe.

Zubereitung:

Die Zubereitung ist einfach. Sämtliches Gemüse und das Brot werden unter Zugabe von Wasser und Olivenöl püriert und anschließend mit Essig, Salz, Pfeffer abgeschmeckt.

Die Konsistenz eines Gazpacho kann variieren von einer sehr dünnflüssigen Suppe bis zu einer sämigen Variante, die oft auch weniger püriert ist. Serviert wird das Gaszacho kalt mit einer „guaricon“ d.h. einer Beilage. Dabei handelt es sich üblicherweise um in sehr kleine Stückchen geschnittenen grüne Paprika, grüne Gurke, Frühlingszwibeln und Tomaten die unmittelbar auf die Suppe gegeben werden bzw. vermischt mit etwas Olivenöl unter die Suppe gegeben werden. Mitunter wird das Gaszpacho auch mit gerösteten Weißbrotwürfeln serviert.

*Klassische Hauptzutaten
für das Gaspacho Andaluz sind:*

Tomaten
Weißbrot
Grüne Paprika
Salatgurken
Knoblauch
Olivenöl
Essig
Salz und Wasser





Veranstaltungskalender Juli 2017

Samstag, 8.07.2017 10.00 Uhr

Radtour zum Schloss Wittringen

Essener Fahrrad-Kalender

Über überwiegend grüne Wege. Der Rückweg führt durch Bottrop Richtung Tetraeder.

ADFC Essen

Infos unter 0201 / 379 87 70

Startpunkt: Essen-City Nord, Park im Universitätsviertel, Eiscafe Lunas

Donnerstag, 13.07.2017 19.00 - 21.00 Uhr

Diskussionsrunde Kreuzeskirche - Meine Flüsse

Fünf Lebensfelder der Grünen Hauptstadt Europas (Mein Grün, Meine Zukunft, Mein Wasser, Mein Einkauf, Meine Wege) werden in Diskussionsrunden thematisiert und diskutiert.

Die weiteren Termine unter:

www.essengreen.capital/programm_ghe/veranstaltung_1064552.de.jsp

Kreuzeskirche, Kreuzeskirchstraße / Weberplatz, 45127 Essen

Donnerstag, 20.07.2017 15.00 Uhr

Der Grugapark – Entwicklung zum bedeutendsten Volkspark und zur grünen Lunge Essens

Jeden Donnerstag findet eine kostenlose Führung statt.

Treffpunkt:

Haupteingang Grugapark Alfredstr. (Nähe Grugahalle)

Veranstalter ist der Freundeskreis Grugapark Essen e.V.

Samstag, 8.07.2017 (bis zum 5.11.)

Soccer-Golf im Zollverein-Park

Sommer, Sonne, Draußen: Kick it!

Mischung aus Fußball und Golf

Kostenloses Angebot für die ganze Familie!

Öffnungszeiten:

SA/SO 11-17.00 Uhr und während der Ferien in NRW täglich von 11-17.00 Uhr

Freitag, 14.07.2017 bis Sonntag 23.07.2017

Sommerfest an der Gruga

Täglich von 14.00 - bis 22.00 Uhr

Das Sommerfest an der Grugahalle gilt seit Jahren als beliebtes Familienfest. Zum Stöbern und Entdecken gibt es außerdem noch einen Trödelmarkt.

Veranstaltungsort: Grugahalle Essen

Samstag, 29.07.2017 18.00 Uhr

Denkmalpfad Zollverein - Nachtschicht auf Schacht XII

Unterwegs mit Helm und Henkelmann

Zeche Zollverein aus einer anderen Perspektive. Nächtliche Entdeckungsreise in bislang unbekannte Seiten des stillgelegten Bergwerks.

Dauer: 3 Stunden

Treffpunkt: Ruhr Visitorcenter Essen, Areal A [Schacht XII], Kohlenwäsche [A14], Gelsenkirchener Str. 181, 45309 Essen

Anmeldung unter 0201 / 246810

Eintritt: 18 € incl. Getränke und Stulle

Welterbe Zollverein - Schacht XII, Gelsenkirchener Straße 181, 45309 Essen

Mittwoch, 12.07.2017 18.30 Uhr

Wir schleichen Grün – Ruhrauenrunde

Lauf- und Walkingserie des Lauftreffs „Lustige Schleicher“

Treffpunkt:

Supermarktparkplatz Ruhrau 42, Essen-Steele

Anmeldung nicht erforderlich!

Infos: www.lustige-schleicher.de

Sonntag, 16.07.2017 11.00 Uhr

200 Jahre Fahrrad

Essener Fahrradkalender

Mit der Tour wird nicht nur der Standort der einzigen Fahrradfabrik, die es je in Essen gegeben hat, angefahren. Es werden auch die Fortschritte der letzten 25 Jahren beim Radverkehr in Essen vor Ort aufgezeigt und ausführlich erläutert. Die ganztägige Tour verläuft über Stadtstraßen und grüne Nebenstrecken.

Veranstalter: ADFC Essen, Kopstadtplatz 12

Start: Essen-City, Willy-Brandt-Platz - Strecke ca. 45 km, gemütlich, hügelig



Impressum

Herausgeber:

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

Redaktion:

Chefredaktion: mh
Layout: ck
Stellv. Chefredaktion & Stellv. Layout: Ir

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:

Essener Palette e.V.

Zentrum für Joborientierung



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

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

Redaktionsschluss der nächsten Ausgabe ist der 24. Juli 2017. Druck erfolgt voraussichtlich am 01. August 2017.

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

