



Infolette

die Zeitung der
Palette an der Ruhr e.V.



Aus dem Inhalt



**Mobbing am
Arbeitsplatz**



Das Alter



**Nächster Halt:
Freibergsee**



Inhaltsverzeichnis

Gesundheitstag im Grugapark.....	3
Das Alter.....	4
Das Rehbus Bilderrätsel.....	6
Der Pfeffer.....	8
Ein Tag auf der größten Spinnenfarm	10
Reis ist mein Brot.....	12
Der Sonnenaufgang.....	15
An octopus a day keeps the doctor away. 16	
Mobbing am Arbeitsplatz (Teil 2).....	19
Die große Kunst	21
Schon gewusst?.....	23
Nächster Halt - Freibergsee.....	24
Rezepte.....	26
Veranstaltungskalender.....	27
Impressum.....	28

Vorwort:

Liebe Leserinnen und Leser,

Die Saison der Ghoule und Geister steht vor der laubgepflasterten Tür. Die beste Jahreszeit um alte VHS-Gruselklassiker zu entstauben und die Elmstreet, Crystal Lake oder eine Hütte tief im Wald zu besuchen. Für alle, die nichts mit solch schaurigem Spaß anfangen wissen, ist Halloween auch die perfekte Ausrede Süßigkeiten zu horten und natürlich auch zu verkosten.

Ein schönes Halloween wünscht Ihnen Ihr Team des Palette an der Ruhr e.V.





Gesundheitstag im Grugapark

Bei strahlendem Sonnenschein fand am Mittwoch, dem 29. August 2017, der 1. Essener Gesundheitstag im Grugapark statt. Im Mittelpunkt des Aktionstages rund um die Kranichwiese und Orangerie standen ausschließlich die Belange der Jobcenter-Kundinnen und -Kunden, welche rund um die Themen Gesundheit, Fitness, Ernährung und Bewegung an 19 Stationen neue Sportarten ausprobieren und mit Bewegungs- oder Ernährungsexperten ins Gespräch kommen konnten. Ebenso gab es Beratungsangebote, um z.B. seine Ernährung auf den Prüfstand zu stellen oder sich Entspannungs- oder Ernährungstipps von Experten bzw. Fachleuten zu holen. Man konnte aber auch Walkingangebote ausprobieren und die individuelle Tagestrinkmenge ermitteln lassen.

Eröffnet wurde die Veranstaltung von Oberbürgermeister Thomas Kufen. Moderator Uwe Loch begrüßte auf der Bühne zahlreiche Gesprächspartner. Als Musikprogramm gab es Songs der Band Double Trust sowie der Jugendband New Voice Kids.

Natürlich gab es beim Gesundheitstag auch zahlreiche Angebote für Kinder: Spielstationen, Bungee-Trampolin, Hüpfburg und andere Aktionen. Die Kinder wurden von Erziehrinnen und Erziehern betreut.

Auch ein Großteil der Teilnehmer des Zentrums für Joborientierung der Essener Palette waren - zusammen mit einigen Anleitern und Mitarbeitern - der freiwilligen Einladung des Jobcenters gefolgt und fanden die Veranstaltung großartig sowie auch sinnvoll.

Doch warum und wieso ein Gesundheitstag?

Bis vor wenigen Jahren wurde der Gesundheitszustand von Erwerbslosen als "gegebener Zustand" betrachtet. Doch seit einigen Jahren wissen wir: Arbeitslosigkeit an sich kann krank machen; so Oberbürgermeister Thomas Kufen bei der Eröffnung:

"Nicht selten entwickelt sich aus längerer Arbeitslosigkeit eine starke Belastung für die Menschen, oftmals mit der Folge einer körperlichen oder seelischen

Erkrankung. Mit dem Gesundheitstag setzen wir dieser Entwicklung einen neuen, aktiven Ansatz entgegen."

Der Gesundheitstag fand im Rahmen des Projektes "Arbeitslosigkeit und Gesundheit" statt, das die bessere Gesundheitsförderung für Langzeitarbeitslose und deren Familien zum Ziel hat. Dafür erhielt das Konzept im Jahre 2015 den "Gesundheitspreis NRW".

Peter Renzel, Geschäftsbereichsvorstand Jugend Bildung und Soziales, umschrieb die Hintergründe des Projekts: "Wege aufzeigen, sich kleine Ziele setzen, die Motivation der Jobcenter-Kundinnen und -Kunden stärken, an Sport und Bewegung in Essen und schließlich auch am Arbeitsleben teilhaben - darauf zielen wir mit dem Projekt "Arbeitslosigkeit und Gesundheit" und dem heutigen Gesundheitstag". Bei einem Rundgang durch den Grugapark machte sich der Sozialdezernent selbst ein Bild von der Vielfalt, die der Essener Markt in Sachen Bewegung und Gesundheit zu bieten hat.

Ermöglicht wurde die Realisierung dieser Veranstaltung durch die finanzielle Unterstützung der Alfred-Krupp und Friedrich-Alfred Krupp-Stiftung sowie der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA).

F.R.





Das Alter



Der Volksmund sagt: Man ist so alt, wie man sich fühlt. Unter dem Alter versteht man den Lebensabschnitt rund um die mittlere Lebenserwartung des Menschen, also das Lebensalter zwischen den mittleren Erwachsenenalter und dem Tod. Das Alter in diesem Lebensabschnitt ist meistens mit einem Nachlassen der Aktivität und einem allgemeinen körperlichen Niedergang verbunden. Oder beginnt das Alter mit der Situation, dass man - egal, ob man Weiblein oder Männlein ist - sich aus dem Fenster lehnt und dem anderen Geschlecht auf den Hintern schaut. Von diesen, in allen Gesellschaften anerkannten Grundtatsachen abgesehen, ist das Altersbild kulturell geprüft. Eine zentrale Rolle spielen dabei religiöse Traditionen, und zwar selbst in Gesellschaften, deren Mitglieder sich dieser Traditionen oft kaum noch bewusst sind. Uneinheitlich ist auch das Ansehen des Alters. In vielen Kulturen wird es besonders respektiert und geehrt. In manchen - wie das Judentum - gilt das hohe Alter sogar als fast idealer Lebensumstand. In anderen dagegen, z.B. im antiken Athen, werden alle Menschen systematisch ausgegrenzt. In Japan ist der Tag der Ehrung der Alten seit 1966 ein amtlicher jährlicher Feiertag. Den kulturellen Gegensätzen entsprechen auf philosophischer und psychologischer Ebene Aktivitäts-, Kompetenz- und Chancen-Modelle des Alters einerseits und Defizit-Modelle andererseits. Nur wenige Krankheiten treten ausschließlich oder fast nur in hohem Alter auf, viele davon im Alter jedoch gehäuft. Die Geriatrie - die Teildisziplin der Medizin, die sich mit den Krankheiten des alternenden Menschen beschäftigt - unterscheidet zwischen alters-

assoziierten Krankheiten einerseits und Alterssyndromen andererseits. Zu den altersassoziierten Krankheiten zählen die Arteriosklerose (mit Herzinfarkt und Schlaganfall), die Arthrose, die Demenz, der Diabetes mellitus, der graue Star und die Osteoporose. Zu den Alterssyndromen werden Intelligenzabbau, Immobilität (z. B. Sturz im Alter) Inkontinenz, Harninkontinenz, Stuhlinkontinenz und das Nachlassen der Sinnesleistung gerechnet.

In den modernen Industriegesellschaften ist der Begriff des Alters eng mit dem Austritt in einem Ruhestand verknüpft. Voraussetzung für die Identifikation von „Alter“ und „Ruhestand“ - ebenso wie für die absolute und relative Ausdehnung dieser Lebensphase - war die Schaffung von Instituten der sozialen Alterssicherung. Der Sozialstaat führte historisch auch zu einer Entpflichtung traditioneller, privater Sicherungssysteme, besonders der Angehörigen, die sich dadurch den modernen Arbeitsmärkten leichter anpassen können. Das erste Land, in dem die gesetzliche Rentensicherung eingeführt wurde, war das Kaiserreich (frühes Deutschland) im Jahre 1899. Viele Weitere folgten, darunter Österreich und die Schweiz.

Unter Aktiv-Altern versteht man den Prozess der Optimierung der Möglichkeiten von Menschen, in zunehmenden Alter ihre Gesundheit zu wahren, am Leben ihrer sozialen Umgebung teilzunehmen und ihre persönliche Sicherheit zu gewährleisten und derart ihre Lebensqualität zu verbessern. Aktives Altern bedeutet, Menschen dabei zu helfen, ihr Leben solange



wie möglich selbstständig zu führen und - wenn möglich - einen Beitrag zur Wirtschaft und Gesellschaft zu leisten. Zu den bedeutsamsten Entwicklungen in den westlichen Industriestaaten zählt der stetige Rückgang der Geburtenzahlen parallel zum Anstieg des durchschnittlichen Lebensalters der Bevölkerung.

Aufgrund der höheren Lebenserwartung und des guten Gesundheitszustandes vieler Senioren, fühlen sich 67 % der 65 – 74-Jährigen nicht als alte Menschen. Die meisten Senioren führen demnach ein aktives Leben. Sie verbringen z. B. viel Zeit mit ihren Hobbies sowie mit ihren Kindern und Enkeln. Im Durchschnitt sind sie an fünf Tagen der Woche unterwegs. Außerdem sind rund 45 % für 4 Stunden pro Woche ehrenamtlich tätig. Die meisten Senioren sind mit ihrer materiellen Situation, ihrer Wohnsituation und ihrem Leben zufrieden.



*Ich wünsche den Lesern der Infolette
ein langes und zufriedenes Leben.*

Tschüss, euer R.S.



Das Rehbus

Bilderrätsel

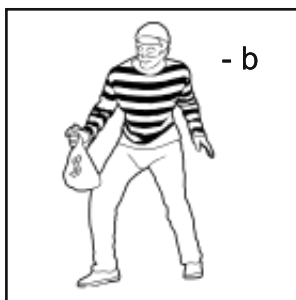
Liebe Leserinnen und Leser,

ich bin mir sicher jeder von Ihnen hat ein Kreuzworträtsel gelöst, ein Suchbild durchforstet oder bei einer Frage von Günther Jauch wissend genickt. Manchen ist der Begriff Rehbus sicher vertraut. Allen anderen sei vergewissert, dass es sich dabei lediglich um eine spezielle Form des Bilderrätsels handelt.

Das Rehbus stellt jeweils ein Wort als eine Kombination aus Bild und Buchstaben dar. Der Kniff besteht darin die Darstellung als Wort zu erkennen und die angefügten Buchstaben entweder zu addieren oder zu subtrahieren um ein neues Wort zu bilden.

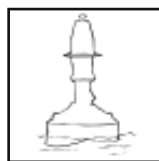


Beispiele:



Dieb - b = **Die**

- Bo



- aube



- Ar



+

+

Boje - Bo = **je**, Taube - aube = **t**, Arzt - Ar = **zt**

jetzt

Eigentlich ganz simpel. Natürlich kann man dass ganze etwas kniffliger gestalten, wenn man, wie im Beispiel, mehrere Bilder miteinander kombiniert. Im Endeffekt ergibt die Kombination ebenfalls nur ein Wort. Also machen wir noch einen Schritt und bilden Sätze. Im Fall vom Rätsel nebenan, einen Satz.

Ich hoffe Sie finden etwas Zeit bei einer Tasse Kaffee und haben Spaß beim Entschlüsseln. Bitte schreiben Sie Notizen oder Lösungen nicht in die Zeitschrift, so das auch andere Teilnehmer das gleiche Rätselvergnügen genießen können.

Trivia: Aus Bildern und Zeichen bestehende Rebusfolgen waren schon im 15. Jahrhundert bekannt und erfreuten beispielsweise in Form bebildeter Spottgedichte Adel und gebildete Schichten. Meisterlich ausgeführt sind die um 1522 erschienenen Bilderrätsel, kombiniert mit in nordfranzösischer Mundart verfassten Versen, die *Rébus de Picardie illuminés*.

Später erschienen Bilderrätsel in illustrierten Zeitungen und Zeitschriften. Oft wurde für die Lösung ein Preis ausgelobt und Einsender richtiger Lösungen namentlich erwähnt.



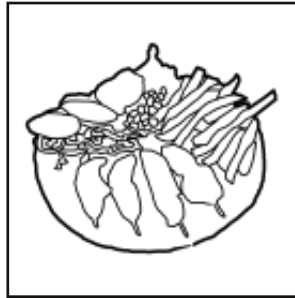
Das Rehbus

Bilderrätsel

- b



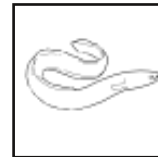
+ er



- ommes



- A



- K



+

+

- ai

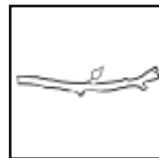


+

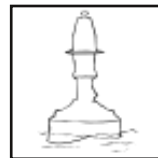
- A



+



- Bo



+

- aube



+

- Ar



- anzer



+

- i, - er



+

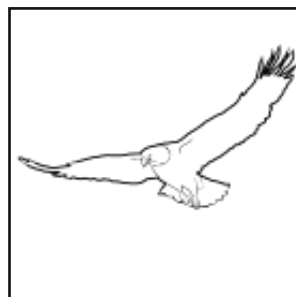
- Rich, - r



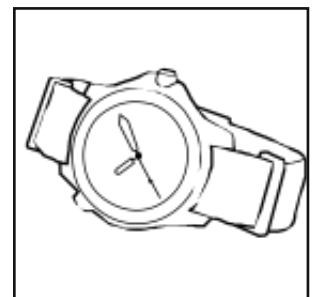
- Pf, - ne



- A, - l



+ R



Können Sie den Satz, der sich hier versteckt, enträtseln?



Der Pfeffer

Es gibt eine Redensart, die sagt: „Gehe dahin, wo der Pfeffer wächst!“ Mit dieser Redensart wünscht man so manchen, mit dem man nicht klarkommt, in ein sehr weit entferntes Gebiet, um ihn absehbar nicht mehr zu begegnen.

Der Pfeffer, auch Schwarzer Pfeffer genannt, ist eine Pflanzenart aus der Familie der Pfeffergewächse. Die Früchte werden wegen des darin enthaltenen Piperidin-Alkaloide als scharf schmeckendes Gewürz verwendet. Zur Unterscheidung von ähnlichen Gewürzen spricht man auch von echtem Pfeffer. Die Früchte des schwarzen Pfeffers sind nicht immer schwarz. Je nach Erntezeitpunkt und weiterer Behandlung haben die Pfefferkörner verschiedene Färbungen: grüner, schwarzer, weißer und roter Pfeffer. Die Kletterpflanze ist eine ausdauernde, verholzende Kletterpflanze, die an Bäumen emporwächst und rund zehn Meter hoch werden kann. Die ursprüngliche Heimat dieser Pflanze ist Indien, speziell die Malabarküste. Die größten Anbauländer von Pfeffer sind Vietnam, Indonesien, Indien, Brasilien und Malaysia. Pfeffer ist heute hauptsächlich als Gewürz bedeutsam.



Grüner Pfeffer:

Grüner Pfeffer wird aus unreifen, früh geernteten Früchten gewonnen. Er unterscheidet sich vom schwarzen Pfeffer dadurch, dass er entweder frisch in Salzwasser eingelegt wird oder schnell und bei hohen Temperaturen getrocknet oder gefriergetrocknet wird. Dafür behält er die ursprünglich grüne Farbe. Durch Luftfracht ist mittlerweile frischer Pfeffer weitverbreitet erhältlich.



Schwarzer Pfeffer:

Wird ebenfalls aus den unreifen, bis knapp vor der Reife stehende, durch trocknende, runzlige und schwarz gewordenen Früchte als *Piper nigrum* gewonnen.



Pfeffer kommt bisweilen unter Bezeichnungen in den Handel, die auf die Herkunft und graduelle geschmackliche Unterschiede hinweisen, aber auch werblich verwendet werden. Borneopfeffer und Sarawak Pfeffer weisen auf eine Herkunft aus dem malay-sischen Bundesland Sanawak im Norden von Borneo hin. Lampong Pfeffer stammt von der indonesischen Insel Sumatra. Pfeffer war ein kostbares Gut und wurde zeitweilig mit Gold aufgewogen. Händler, die ihren Reichtum unter anderem Pfeffer zu verdanken hatten, wurden als Pfeffersäcke bezeichnet. Pfeffer war ein Luxusartikel, erhielt aber seine Bedeutung vor allem dadurch, dass mit seiner Hilfe Lebensmittel lange haltbar gemacht werden können. Darüber hinaus galt er auch als Heilmittel. Als Heildroge dienen die ausgewachsenen, aber noch grünen, ungeschälten und getrockneten Früchte. Nach der Behandlung mit kochendem Wasser werden sie in der Wärme getrocknet und werden dabei dunkel. Wirkstoffe sind scharf schmeckende Säureamide, vor allem Piperin, ätherisches Öl mit Limonen, Sabinen Caryophyllen und auch Safrol.

Anwendung: Der scharf brennende Geschmack des Pfeffers kommt über die Erregung von Wärme- und Schmerzrezeptoren zustande. Reflektorisch werden Speichel und Magensaftsekretion angeregt, ebenso die Ausschüttung der Verdauungsenzyme. Pfeffer hat

daher eine deutlich appetitanregende sowie verdauungsfördernde Wirkung.

Im Mittelalter hatten die Türken und Araber, später Venedig, das Monopol auf den Gewürzhandel mit Indien und machten eifrig Gebrauch davon. Die kostbaren Gewürze waren ein Grund, warum Marco Polo sich um einen europäischen Karawanenbetrieb nach Asien bemühte und Christopher Kolumbus sowie andere Seefahrer einen Seeweg nach Indien suchten. 1408 gelang es Vasco da Gama erstmalig, eine Ladung Pfeffer auf dem Seeweg aus Indien nach Europa zu bringen. Einen Teil seiner Bedeutung als Handelsgut in Asien büßte Pfeffer nach der Entdeckung Amerikas ein, als der von dort stammende Chili ihn in vielen asiatischen Gerichten aus seiner Rolle als wichtiges scharfes Gewürz verdrängte. Pfeffer wurde ab dem hohen bis späten Mittelalter auch in Südostasien angebaut, in Thailand, später vor allem in Indonesien. Von dort aus wurden hauptsächlich der chinesische und der einheimische Markt bedient. Erst im 17. Jahrhundert gelangte Pfeffer von dort auch in nennenswerten Mengen, zunächst durch niederländische Handelsgesellschaften, nach Europa.

R.S.



Roter Pfeffer:

Besteht aus vollkommen reifen (ungeschälten) Pfefferfrüchten und wird meist - ähnlich wie auch der grüne Pfeffer - in salzige oder saure Lake eingelegt. Verglichen mit dem grünen Pfeffer ist der eingelegte rote Pfeffer jedoch eher selten erhältlich. Noch viel seltener findet man den echten roten Pfeffer in getrockneter Form



Weißer Pfeffer:

Ist von der Schale befreiter vollreifer Pfeffer. Zu seiner Produktion werden die reifen, roten Pfefferbeeren etwa acht bis vierzehn Tagen in fließendem Wasser eingelegt, sodass sich die Schale durch Fäulnis ablöst. Danach werden sie mechanisch geschält, getrocknet und teilweise in der Sonne gebleicht. Der recht lange Vorgang des Einweichens kann durch Behandlung mit Pektinasen verkürzt werden.



Ein Tag auf der größten Spinnenfarm der Welt



In Arizona befindet sich die größte Spinnenfarm der Welt, die die Aufgabe hat, kostbares Gift zu liefern. Die Szene erinnert an einen Haustierbesitzer, der mit seinem Wellensittich spricht und ihn dabei nahe am Gesicht hält. Chuck, der Besitzer der Spinnenfarm, redet so mit seinen Tierchen. Der kleine Unterschied: Das Haustier ist eine große Tarantel. In einem abgelegenen Wüstenkaff - 130 Kilometer nördlich von Phoenix Arizona - betreibt Chuck mit seiner Frau Anita die größte Spinnenfarm der Welt. In einem unscheinbaren ehemaligen Pferdestall der konföderierten Armee beherbergen die beiden etwa 60000 Spinnen, darunter nicht nur gefährliche Taranteln und Einsiedler-spinnen, sondern auch harmlose große Vogelspinnen oder Grasspinnen. Chuck und seine Frau handeln mit dem Gift der Spinnen. Manche Gifte sind so selten und teuer wie Platin. Forscherinstitute und Universitäten brauchen sie, um auf der Basis von Spinnengift neue, wirksame Medikamente zu entwickeln: „Eine Maus zum Fressen“. Das Gewinnen des Giftes, auch „Melken“ genannt, ist ein mühseliger Prozess. Für 100 Milliliter eines Giftes muss man rund 30 Spinnen melken. Die Tiere werden mit Kohlendioxid betäubt. Ein kurzer und schwacher Stromschlag löst eine Reflexbewegung aus. Dann spuckt die vor sich hindämmernde Spinne eine Giftportion aus. Heute ist das Melken für Anita, Chucks Ehefrau, Routine, doch die anfänglichen Berührungsängste mit den Spinnen hat sie nicht vergessen. Bevor ich diese Arbeit mit meinem Mann begann, habe ich nicht mal ein Spinnen-

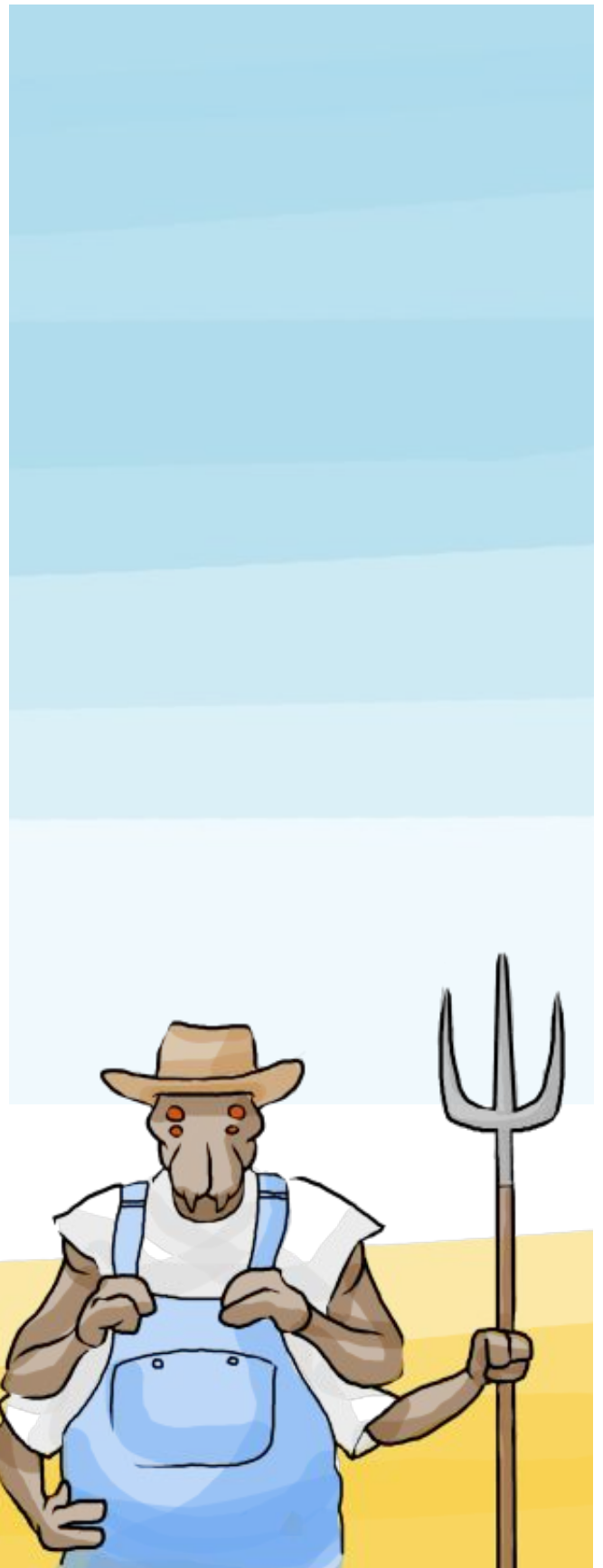
netz angefasst. Bei der Fütterung verspeist eine Vogelspinne alleine eine weiße Maus. Auch wenn Chuck das Fressritual schon tausend Mal beobachtet hat, fasziniert es immer noch. Die Vogelspinne ist nun für einige Wochen mit Nahrung versorgt. Und nur, wenn Spinnen regelmäßig gefüttert werden, produzieren sie ausreichend Gift. Einem Menschen macht ein Biss einer Vogelspinne nicht mehr als ein Wespenstich. Der Biss selbst ist allerdings sehr schmerzhaft. Nur wenige Spinnen sind so räuberisch wie die Vogelspinne. Die Lieblingsspeise der Spinnen sind Maden, weil sie panzerlos und relativ leicht zu verspeisen sind. Mehrere Kilos werden täglich verfüttert. In unserer Gegend ist die schwarze Witwe die gefährlichste Spinne. Auffallend ist die charakteristische rote Markierung an der Unterseite. Dieses Zeichen in Form einer Sanduhr lässt die Feinde der Spinne wissen: Achtung, ich bin giftig! Es gibt noch zu viele Vorurteile und Mythen über Spinnen meint Chuck. Zum Beispiel hat die Größe einer Spinne nichts mit der Wirksamkeit ihres Giftes zu tun. Oft haben die kleinen Arten die stärksten Gifte. Die wenigsten Gifte töten. Chuck stört auch, dass die enorme Nützlichkeit der Spinnen oft in den Hintergrund tritt. Allein in Deutschland tragen Spinnen mit dem Fressen von sage und schreibe 4,5 Millionen Tonnen Insekten im Jahr viel zum ökologischen Gleichgewicht bei. Chuck und Anita hoffen, Spinnen ins rechte Licht rücken zu können. Regelmäßig machen sie sich auf den Weg in die angrenzende Wüste, um Spinnen zu suchen. Manchmal schicken



ihnen auch befreundete Forscher neue Spinnen, oder sie kaufen welche, wenn sie mit dem Züchten nicht nachkommen. Eine neue Spinne bedeutet auch ein neues Gift mit neuen, zumeist vielversprechenden Eigenschaften, die eines Tages für Medikamente genutzt werden können. Forscher arbeiten zurzeit etwa an neuartigen Schmerzmitteln und Antibiotika auf der Basis von Chucks Spinnengiften. Neue und wirksame Medikamente gegen Herz- und Hirnschlag und Epilepsie-Blocker sind bereits in der Anwendung. Chuck und Anita wollen dabei weiterhelfen. Sie wissen fast alles über Spinnen, und Chuck ist vernarrt in seine Tierchen. Wenn er liebevoll mit seiner Tarantel spielt und sie ihm durchs Haar krabbelt, muss man ihm einfach glauben. Schnelle Jäger: 35000 Arten von Spinnen sind gegenwärtig bekannt. Man vermutet allerdings, dass es noch weitere 35000 Spinnenarten gibt, die bislang unentdeckt sind. Nur etwa 30 Spinnenarten können dem Menschen gefährlich werden. Die größte Spinne ist die südamerikanische Vogelspinne *Theroaphosa blondi* mit 90 Millimeter Körperlänge. Die meisten Spinnenarten sind jedoch kleiner als ein Zentimeter. Einige Arten können ein Alter von über 30 Jahren erreichen. Die bevorzugte Nahrung der Spinnen sind meist Insekten. In geringem Umfang können auch tote Tiere und Eier gefressen werden. Gefangen wird die Beute auf zwei Wege – entweder in der freien Jagd oder durch Fangnetze.

Das war ein Tag auf der größten Spinnenfarm der Welt von Chuck und Anita. Vielen Dank.

R.S.





Reis ist mein Brot

– *Wie die einfache japanische Küche meine Essgewohnheiten umkrempelte*

Einfache Küche und japanisch? Das passt für viele nicht zusammen. Als erste Assoziation, wenn ich darüber rede, dass mich asiatische Küche - insbesondere die japanische - interessiert, hört man das Wort Sushi. Dabei ist die Japanische Küche so viel mehr, und gerade hochwertiges Sushi ist in Japan eher ein "besonderes außer Haus essen". Einfache Qualitäten werden sicher auch in Schnellimbissen gegessen und aus Supermärkten mitgenommen.

Im Folgenden möchte ich einige Gerichte und Zutaten vorstellen, die für mich zu meinem persönlichen Stücken kulinarischen Japans in Deutschland geworden sind. Ob ich je schaffen werde, dorthin zu reisen, ist fraglich. Deswegen hole ich mir durch bestimmte Gerichte immer wieder etwas Japan Flair nach Hause oder wo immer ich gerade mein Essen verputze.

Natto- des Europäers Gaumengraus

Natto sind fermentierte Sojabohnen. Sehr geruchsintensiv, sehr klebrig und sehr schleimig. Optisch ist Natto nun wirklich keine Augenweide. Neben der schleimigen Konsistenz der Bohnen dürfte auch der Geruch einer der Gründe sein, wegen denen viele hierzulande vom Probieren Abstand nehmen. Aber nicht nur Europäer sind gespaltenen Meinung, auch in Japan gibt es Menschen, die wenig damit anfangen können. Ich wollte es wenigstens einmal im Leben probiert haben und rechnete mit dem Schlimmsten. Schließlich sollte es stinken, und das gewöhnungsbedürftige Aussehen war nicht sehr ermunternd. Schnell stand fest, dass ich mein erstes Natto mit Reis essen würde, um die Konsistenz etwas abzumildern. Die Überraschung war groß: Weder stank es so sehr wie alle behaupteten (ein sehr eigener würziger Geruch), noch schmeckte es zusammen mit dem Reis

übertrieben schleimig. Ich würde den Geschmack als nussig mit einer ganz leichten Karamell- und Bitternote bezeichnen. Seitdem esse ich häufig Reis mit Natto, wenn es besonders schnell gehen soll und ich trotzdem etwas möglichst Gesundes essen möchte.

Umeboshi – sauer-salzig eingelegte Ume-Früchte

Sie werden oft als „japanische Pflaume“ bezeichnet, sind aber eher mit den Aprikosen verwandt. Sehr, sehr salzig und sauer kann man sie schon ein wenig als essbare kalte Dusche betrachten. Eine ganze Umeboshi zu essen, führt in den meisten Fällen zu Auswüchsen skurriler Gesichtsakrobatik. Deswegen esse ich sie auch am liebsten in mehreren Stücken geschnetzelt und mit Reis vermischt oder in einem Reisbällchen. Die Kombination aus salzig- säuerlichem Geschmack mit einer fruchtigen Note möchte ich in meiner Küche nicht mehr missen. Leider ist es so gut wie unmöglich, erschwingliche Umeboshi in Essen zu kaufen. Deswegen frische ich meine Vorräte regelmäßig in Düsseldorf auf.

Onigiri (Reisbällchen)



Onigiri gibt es mit allen erdenklichen Füllungen. Von Fleisch über Fisch bis hin zu allen möglichen Gemüsesorten in den unterschiedlichsten Zubereitungsarten sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Umwickelt sind sie meist mit Nori (essbare Meeresalgen).



Bin ich einmal in Düsseldorf, muss es meist mindestens eines meiner vergötterten Avocado- und Mayo- oder Umeboshi-Reisbällchen sein. Dem Besitzer des Ladens habe ich vergeblich versucht, das Geheimnis dieser Leckerbissen zu entlocken. Irgendetwas stellt der gute Mann mit dem Reis an. Im Vergleich zu all den anderen Reisbällchen, durch die ich mich im Laufe meiner Düsseldorf Besuche futterte, schmeckt er einfach unvergleichlich lecker.

Möchte man sich einmal selbst in der Onigiri-Herstellung versuchen, gibt es in vielen Asia-Läden Formen, die es erleichtern, die bekannte Dreiecksform zu erzeugen. Wichtig ist hierbei, den Reis möglichst heiß in die Form zu geben. Die Füllung kann man je nach Wunsch in einer oder mehreren Lagen auf den Reis legen. Ich habe mir mehr als einmal bei dem Versuch, die letzte Reisschicht mit den Händen zu formen, die Pfoten verbrannt. Deswegen ein kleiner Tipp: Benutzt lieber einen Reis- oder sonstigen Löffel, wenn es an die letzte Schicht geht.

Tamago kake Gohan – ein beliebtes japanisches Frühstück

Tamago bedeutet Ei und Gohan Reis (oder auch „Mahlzeit“). Hierbei wird ein rohes Ei mit einer Schale heißem Reis gemischt, wodurch das Ei zu stocken beginnt. Gewürzt wird es mit Sojasoße und häufig werden noch Frühlingszwiebeln beigegeben. Für alle, die Angst vor Salmonellen haben: Die Salmonellen sitzen auf der Schale und können abgetötet werden, indem man das Ei mit kochendem Wasser überbrüht. Es ist ein ziemlich simples und leicht zu variierendes Gericht. Ich esse es am liebsten mit Sojasoße, Frühlingszwiebeln, klein geschnittenen Umeboshi und Nori. Ist der Hunger besonders groß, mische ich noch etwas

Natto unter. Dieses Gericht ist perfekt, wenn ich gerade einmal besonders kochfaul bin (also beinahe immer) und trotzdem etwas Nahrhaftes und Gesünderes essen möchte als die berühmten Tütennudelsuppen.

Edamame – Giftgrüner Chipersatz

Edamame sind junge Sojabohnen. Charakteristisch ist die giftgrüne Farbe. Häufig werden sie noch in ihren Schoten in Salzwasser gekocht und in japanischen Kneipen zu Bier gereicht. Ihren Geschmack kann man als leicht nussig und etwas erbsenartig beschreiben. Hat man einmal die Möglichkeit sie zu probieren, sollte man es wagen, denn den typischen Edamame-Geschmack kann man schwer mit Worten umschreiben.

Ich kaufe meine Edamame tiefgefroren und schon geschält im Asia-Laden. Eine kurze Kochzeit in Salzwasser (2 - 4 Minuten) reicht und man hat einen leckeren und gesunden Snack. Habe ich einmal keine Lust, aufwändig zu kochen, und möchte eine anständige Portion Gemüse in meinen Essensplan integrieren, schmeiße ich einfach eine Tüte Edamame in den Topf. Etwas Reis dazu oder einfach eine besonders große Portion pur gefuttert und der Hunger ist gestillt. Auch bei Appetit auf etwas Herzhaftes ersetze ich eine Tüte Chips häufig durch eine Portion Edamame.





Reis ist mein Brot

– *Wie die einfache japanische Küche meine Essgewohnheiten umkrempelte*

Soba – Schlürfen erwünscht

Soba bedeutet Buchweizen, wird in diesem Fall aber synonym für die aus Buchweizenmehl gewonnenen Nudeln verwendet. Buchweizen ist glutenfrei, deswegen ist die Herstellung reiner Buchweizennudeln schwierig und die im Asia-Laden erhältlichen Nudeln haben häufig einen Anteil an Weizenmehl. Als ich vor etwa 4 Jahren erfuhr, dass es in Düsseldorf ein Restaurant gibt, das seine Soba selbst herstellt und diese in verschiedenen Variationen anbietet, wollte ich diesem so schnell wie möglich einen Besuch abstatten. Da es an dem entsprechenden Tag sehr heiß war, entschieden wir uns für „Zaru-Soba“ und gegen eine Nudelsuppe. Zaru-Soba sind kalte, auf einem Bambussieb (Zaru genannt) servierte Soba. Mit verschiedenen Dips ist es ein in Japan sehr beliebtes Sommergericht. Der Dip (Tsuyu) besteht meistens aus Sojasoße, Fischbrühe und süßem Kochwein und kann auch fertig gekauft werden. Hierbei muss man allerdings die Verwendung von Geschmacksverstärkern in Kauf nehmen. Eines meiner absoluten Lieblingsgerichte, wenn ich in Düsseldorf essen gehe, ist Zaru-Soba mit Sesamdip. Zu Hause bevorzuge ich Soba mit Tsuyu. Vor allem, da meine geliebte Sesamsoße, wenn man sie fertig kauft, recht teuer ist und ich bisher noch nicht die Muße hatte, sie selbst zu machen. Damit die Nudeln nicht zusammenkleben, sollte man sie ordentlich mit kaltem Wasser abwaschen.

Yaki –Imo: Gebackene Süßkartoffel

Ein verdammt simples Gericht, das man in seiner Zubereitungsweise mit einer normalen Ofenkartoffel vergleichen kann: Alufolie drum, Ofen an, Süßkartoffel rein und warten. Damit die Kartoffel nicht platzt, sollte man sie lediglich vorher rundum mit einer Gabel einstechen. Je nachdem wie groß und dick die verwendete Süßkartoffel ist, lässt man sie zwischen einer halben und einer Stunde im Ofen. Eine Stichprobe mit einem Zahnstocher oder einer Gabel zeigt, wann sie herausgenommen werden kann. Gibt die Kartoffel etwas nach, ist sie fertig. Da die Süßkartoffel an sich ziemlich aromatisch ist, kann man sie auch pur essen. Gern nehme ich aber auch etwas Hüttenkäse als Dip.

Dieses Gericht ist zwar nicht ursprünglich japanisch, zählt aber dadurch, dass es schon lange in Japan gegessen wird, trotzdem als traditionell japanischer Imbiss. Besonders in kalten Jahreszeiten wird es gern gegessen. Es ist ein beliebter Straßenimbiss und wird häufig in speziellen Anhängern zubereitet und angeboten. Üblich ist eine Zubereitung über heiße Kieselsteinen (dadurch sollen sie süßer schmecken) oder in Holzkohle-Öfen.

A.R.

Quellen: wikipedia.de, nekobento.com



Der Sonnenaufgang

Am Morgen das Himmelszelt
In einem schönen Farbton erhellt

Von orange bis gelb der Ausblick herrlich
Doch noch hinter Bergen ganz spärlich
Das Licht zu uns scheint und wärmt
Ein jeder Mensch davon schwärmt

Das Gefühl von Freiheit in mir erblüht
Alles vergessen was mich betrübt
Ein schöner Tag nun bevorsteht
Der Ausblick dies nur hervorhebt

Ein neuer Tag, ein neuer Anfang
Mit Freuden zu beginnen durch den schönen
Sonnenaufgang





An oktopus a day keeps the doctor away – kulinarische Erlebnisse in Düsseldorf

Teil 1: Mein Kreislauf steht auf Oktopus



Düsseldorf beheimatet die größte Japanische Gemeinde in Deutschland. Dementsprechend gibt es auch die Möglichkeit im Bereich um die Immermannstraße in der Nähe des Düsseldorfer Hauptbahnhofes ein wenig auf Entdeckungstour zu gehen. Nicht nur asiatische Supermärkte finden sich dort, auch japanische und chinesische Bäckereien, ein Teeladen in dem man auch auf eine Tasse Tee verweilen, sogar Wellnessangebote und Teekurse buchen kann, ein Laden für Wohnkultur, Restaurants und ein Laden, der sich auf japanische Teekultur und japanische Süßwaren spezialisiert hat (hier besteht ebenfalls die Möglichkeit mit einer Tasse/Schale Tee Platz zu nehmen). Sicherlich ist diese Aufzählung nicht vollständig, dennoch sind es genügend Läden um mir als Japan- und Asien – Begeisterter das Portemonnaie nicht nur etwas leichter zu machen.

Am Montag den 11.9. ging es schon morgens los. Es gibt wenige Dinge, für die ich an einem freien Tag vor 8 Uhr aus dem Bett schlüpfte. Eine Fahrt nach Düsseldorf gehört schon seit einigen Jahren dazu.

Leider mussten wir bei der Ankunft in Düsseldorf feststellen, dass die Bäckerei in der ich mir so gern mit Maronencreme gefüllte süße Brötchen und Reis-

kuchen kaufe Montags ihren Ruhetag hat. Deswegen ging es erst einmal in Richtung Immermannstraße. Wenn wir eines in Düsseldorf nie sind dann ist es hungrig. Schon weil mein Kreislauf herumzickte war es höchste Zeit den Magen zu füllen.

Schnell noch ein süßes Reisgetränk besorgt und wenige Minuten später gab es ein Frühstück in Form eines Brötchens mit Oktopus-Teigbällchen – Füllung. Herzhaft und mein Kreislauf dankte es mir indem er sich zügig wieder beruhigte.

So gestärkt war ich natürlich in der Lage fleißig Geld auszugeben. Ich wollte entgegen meiner vorherigen Vorsätze eine neue Bento Box kaufen. In diesen häufig doppelstöckigen Boxen nehme ich mir gern mein Essen auf die Arbeit mit. Gern auch auf die asiatische Art mit Reis, Gemüse, Ei, Sojabohnen und Fisch. Da ich nur eine Box besitze, die nicht zu groß für den während meiner 3- stündigen Arbeitszeit entstehender Hunger ist schien mir die Anschaffung eines zweiten kleineren Exemplars angebracht. Tatsächlich lachte so eine kleine Box mich auch direkt an, als wir an einem Laden für Japanische Wohnkultur, der auch einiges an Bento- Zubehör anbot vorbeigingen. Eine doppelstöckige, kleine Box auf deren Deckel eine



Katze aufgedruckt war. Letzteres war ein eindeutiges Kaufargument. Katzen sind toll, Bento-Boxen sowieso, ich wollte Geld ausgeben und das Ganze war innerhalb meines Budgets. Während Maren, meine Begleiterin, der Katze auf dem Deckel einen etwas seltsamen Gesichtsausdruck attestierte und ich mich fragte, ob wir gerade die gleiche Katze betrachten nahm ich die Stäbchen in Augenschein. Gerade nachdem ich mir mit zu langen Stäbchen ein Loch in meinen Bento-Beutel gestochen hatte und in morgendlicher Eile schon zu meinen besonders langen Kochstäbchen, die kaum in die Tasche passten, gegriffen hatte schrie mein Stäbchenbestand nach einer Aufstockung. 2 ausreichend kurze und schön lackierte Exemplare leisteten der Bento-Box nach diesem Einkauf Gesellschaft und ich verließ um einige Euro erleichtert, aber auch sichtlich zufrieden den Laden.

Gelernt habe ich auch noch etwas: Die kleine Statue eines Mönches im Schaufenster war wie von mir vermutet „Jizo“. Der Besitzer des Ladens verwendete aber die höflichere Form „Jizo-san“. Ein -san wird im Alltag an den Nachnamen der erwähnten oder angesprochenen Person angehängt damit es höflicher ist. So würde man zum Beispiel aus Frau Merkel „Merkel-san“ machen. Jizo-san ist ein Schutzgott. Zum einen schützt er Reisende und auch Wege oder die Grenzen von Gemeinden besonders ist er aber als Schutzgott für Kinder bekannt. Auch wird er zu den Gottheiten gezählt, die sich um die Seelen verstorbener Sünder kümmert und sie errettet. Häufig findet man ihn auf Friedhöfen. Eltern verstorbener Kinder setzen ihm rote Mützen auf und binden ihm rote Lätzchen um. Gelegentlich findet man auch Spielzeug vor den Statuen. Dem Glauben nach kann Jizo-san die verstorbenen Kinder leichter finden und ihnen bei der Überquerung des Flusses der Unterwelt helfen, wenn er ihren Geruch kennt.

Mit Katzen ging es auch im nächsten Laden weiter. Hier gab es Schreibwaren, Figuren, Bento-Boxen, Schlüsselanhänger, japanischsprachige Bücher und vieles mehr. Direkt beim eintreten lachten mich Handschuhe mit Katzen und Bento-Boxen des Ghibli-Films

„Kikis-kleiner Lieferservice“, auf denen ebenfalls eine Katze abgedruckt war, an.

Kleiner Einschub: Das Studio Ghibli dürfte wohl jedem Japan-Interessierten ein Begriff sein. Es hat mit Filmen wie „Chihiros Reise ins Zauberland“, „Prinzessin Mononoke“, „Mein Nachbar Totoro“ und „Die Letzten Glühwürmchen“ Zeichentrickfilme geschaffen, die in Erinnerung bleiben und nicht immer für Kinder geeignet sind. „Prinzessin Mononoke“ und „die letzten Glühwürmchen“ sind solche Fälle. „Chihiros Reise ins Zauberland“ dagegen, der unter anderem einen Oscar erhielt, ist durchaus für Menschen jeden Alters geeignet. Der deutsche Filmtitel gefällt mir im Gegensatz zu der Übersetzung des japanischen allerdings wenig. Übersetzt bedeutet der japanische Filmtitel in etwa „Sen und Chihiros magisches Verschwinden“. Meiner Meinung nach viel passender, wenn man bedenkt, dass Chihiro im Laufe des Filmes der Name „geklaut“ und durch einen neuen (eben „Sen“) ersetzt wird.

Ich stöberte mich eine Weile durch verschiedenes Bento Zubehör, Schlüsselanhänger, Anstecker und Figuren und behielt dabei dennoch mein Budget im Hinterkopf. Ein kleiner Severus Snape (ein gelegentlich etwas fieser Lehrer aus dem Harry Potter Universum) für meinen Schlüssel wäre schön gewesen, allerdings wurde der letzte vor kurzem verkauft. So wurde es eine kleine Ansteck – Hermine. Da mein Bruder mich gern mit der manchmal etwas Besser-wisserischen aber auch klugen Schulfreundin von Harry Potter vergleicht sollte es mir recht sein.

Mittlerweile war auch 11 Uhr und der Laden für japanische Teekultur geöffnet. Der Verkäufer schloß genau genommen die Tür auf, als wir gerade ankamen. Die Tatsache, dass die Türklingel immer wieder schellte obwohl niemand in den Laden trat kommentierte er sehr charmant mit der Aussage es müssten Engel sein, die Maren begleiteten und die ständig durch den Raum schwebten. Nachdem ich einen Blick auf die Teekannen und Schalen geworfen hatte ging ich zu den kulinarischen Spezialitäten über. Die essbaren Kirschblüten faszinieren mich jedes mal. Allerdings



An oktopus a day keeps the doctor away – kulinarische Erlebnisse in Düsseldorf

Teil 1: Mein Kreislauf steht auf Oktopus

habe ich noch nie etwas gebacken, in dem man sie verwendet und da sie nicht ganz billig sind würde ich sie erst kaufen, wenn meine japanischen Backkünste ausgereifter sind. Gern hätte ich ein größeres Paket Zimtgebäck mitgenommen, leider gab es nur eine Kleinverpackung mit 3 Stück Gebäck. Das Waffelgebäck mit Yuzu (einer Zitrusart) und Bohnenpaste reizte mich dieses mal nicht und so unterhielt ich mich nur noch etwas mit dem Verkäufer darüber, dass ich das Zuckerkonfekt „Konpeito“ aus dem Film „Sen to Chihiro“ (in Dtl. Als „Chihiros Reise ins Zauberland“ bekannt) kenne, wie mir der mir netterweise zum probieren angebotene Tee geschmeckt hat (leider war er seeeeehr stark, auch wenn er fantastisch roch) und nahm letztendlich ein Päckchen Teesüßigkeiten aus Wasanbon-Zucker (ein besonderer Zucker, der erstaunlich komplex schmeckt) für einen Bekannten und das kleine Päckchen Zimtgebäck mit.

Kirschblüten in Japan: Eine der in Japan besonders symbolträchtigen und beliebten Pflanzen ist die japanische Kirschblüte. Im japanischen nennt man sie „Sakura“. Es ist ein Baum, der keine Früchte trägt und dessen Blüten nur etwa 10 Tage blühen. Deswegen ist sie auch ein Symbol für Vergänglichkeit. Außerdem steht sie für Schönheit und Aufbruch. Mitte bis Ende

März läutet sie den Frühling ein und verkündet das Ende der kalten Jahreszeit. Die Blüte ist für viele Japaner von so großem Interesse, dass die Nachrichten darüber berichten, wo die Sakura gerade in schönster Blüte steht. Dies ist vor allem wichtig, da die Kirschblüten in Japan zu unterschiedlichen Zeiten blühen: Es beginnt im Süden und wandert Richtung Norden. Die Blütenschau, das „Hanami“, ist in diesen Tagen ein besonders großes soziales Ereignis. Man trifft sich mit Reiswein, Bier und gutem Essen in einem der Parks und genießt den vergänglichen Anblick. Das Ganze hat häufig volksfestähnlichen Charakter und manch einer wird von seinen Kollegen oder Freunden dazu abkommandiert einen besonders guten Platz zu sichern, indem er sich schon etliche Stunden vorher in den Park begibt und den erwünschten Aussichtsort mit einer blauen Plastikplane besetzt.

Ich hoffe der erste Teil meines Düsseldorf – Ausfluges war ein wenig interessant und spannend zu lesen. Im zweiten Teil geht es nächstes Mal weiter, mit noch mehr Oktopus und einer sehr satten Autor.

A.R.





Mobbing am Arbeitsplatz (Teil 2)

In diesem Teil informiere ich nun – wie angekündigt – über die Entstehungsursachen von Mobbing und gebe Tipps, wie Sie sich dagegen wehren können.

Eine wesentliche Ursache von Mobbing liegt in der Struktur der Arbeitswelt bzw. der Firma, d.h. eine mangelnde Arbeitsorganisation mit unklaren Aufgaben- und Verantwortungsbereichen, ein zu hohes Arbeitspensum, ständiger Termindruck, aber auch anhaltende Unterforderung sowie personelle Veränderungen sind wesentliche Voraussetzungen für die Entstehung von Mobbing (<https://www.berufsstrategie.de/bewerbung-karriere-soft-skills/ursachen-mobbing.php>). Ebenfalls können geplante Umstrukturierungen und daraus resultierend drohender Arbeitsplatzabbau Mobbing entstehen lassen.

Dass Mobbing gedeihen kann, liegt auch oft an einer fehlenden bzw. mangelnden Führungskompetenz der Vorgesetzten. Diese haben nämlich in der Regel schon die Möglichkeit, Mobbingansätze zu unterbinden. Allerdings ist es ihnen nur dann möglich, wenn sie auch darüber informiert sind. Und schon sind wir bei der nächsten Ursache für die Entstehung von Mobbing: Fehlende Kommunikation. Wenn die Kommunikation

innerhalb des Unternehmens nicht mehr klappt, können sehr schnell Gerüchte entstehen und dadurch kommen wiederum falsche Informationen in Umlauf. Und so lassen sich Intrigen auch gezielt steuern.

Weiterhin gehört ein Missbrauch von Macht und Hierarchien zu den häufigsten Mobbing-Ursachen, d.h. dass es Personen gibt, die ihre Position im Unternehmen ausnutzen, um Kollegen und Mitarbeiter zu schikanieren.

Unerwähnt sollte auch der Konkurrenzkampf – eine weitere Ursache für Mobbing – nicht bleiben. In diesem Fall wird ein Konkurrent auf der Karriereleiter gezielt durch Mobbing „ausgeschaltet“. Hinzu kommt, dass Personen, die für Kollegen Neid oder Antipathie empfinden, häufig zu Mobbing neigen.

Mit Bezug auf die genannten Entstehungsursachen sei noch anzumerken, dass es meist nicht die eine Ursache für Mobbing gibt, sondern dass gleichzeitig mehrere Faktoren maßgeblich sind (www.zeitbluten.com/news/mobbing-ursachen/).

Und wie wehre ich mich nun gegen Mobbing, fragen





Mobbing am Arbeitsplatz (Teil 2)

Sie sich jetzt. Nun, da haben meine Recherchen eine Mobbingssituation geraten werden. Folgendes ergeben:

A.H.

Wichtig ist jedenfalls, sich gleich zu Beginn zu wehren. Der Mobber muss merken, dass er sich mit dem Gegner nicht alles erlauben kann. Wenn Sie sich nicht wehren und schweigen, werden Sie immer mehr zum Opfer. Und da wohl keine Person zum Opfer werden will, ist es ratsam, eine Aussprache mit dem Mobber zu suchen. So manchen Mobber kann man schon leicht aus seinem „Konzept“ bringen, wenn man diesen fragt, was er genau mit seiner Bemerkung meint oder bezwecken will. Sollte eine Aussprache mit dem Angreifer erfolglos verlaufen, scheuen Sie sich nicht, sich an eine höhere Stelle zu wenden. Falls der Vorgesetzte der Mobber ist, schalten Sie den Betriebsrat oder direkt den Arbeitgeber ein. Hierbei wäre es natürlich nützlich, wenn Sie einen Kollegen als Zeugen hätten. Ein geführtes Mobbingtagebuch, das Sie vorlegen können, wäre allerdings auch schon hilfreich.

Letztendlich gibt es dann noch die Möglichkeit, einen Rechtsanwalt einzuschalten. Angesichts der Tatsache, dass es immer wieder vorkommt, dass Arbeitsgerichte den Mobber zu Schmerzensgeld und Schadensersatz verurteilen, sollte man von dieser Möglichkeit Gebrauch machen (<https://www.zeitblueten.com/news/tipps-gegen-mobbing/>).

Wichtig ist, gerade in einer solchen schweren Zeit für einen guten Freizeitausgleich zu sorgen, der Ihr Selbstwertgefühl stärkt, sei es, dass Sie sich für Sport, Entspannungsübungen oder einem Hobby, dem Sie nachgehen, entscheiden. Es gäbe auch die Möglichkeit, einen Rhetorikkurs, einen Kurs über Selbstbehauptung oder ein Seminar über Körpersprache zu besuchen. Das könnte Ihnen helfen, selbstsicherer aufzutreten und sich gut zur Wehr zu setzen (www.business-netz.com > ... > Personalmanagement > Konfliktmanagement).

Jetzt wünsche ich allen Lesern, dass sie niemals in



Die große Kunst des „kämpferischen Starrens“ oder meine ganz persönliche Teezeremonie

Der Pulvertee Matcha ist ein regelrechtes japanisches Kulturgut. Der Tee kam von China, wo ihn Mönche tranken, nach Japan. Eine Vermarktung als Trendgetränk, wie momentan häufig üblich, führt dazu, dass Leute mit schlechteren Qualitäten dieses Tees konfrontiert werden. Zudem ist Matcha keine geschützte Bezeichnung. Eine Ersterfahrung mit Billig-Matcha kann zu einem falschen Eindruck führen. Wer denkt, für 5 Euro zu 30 Gramm oder ähnliches einen tragbaren „Anfänger-Matcha“ zu finden, der wird vermutlich meist enttäuscht, auch wenn es hier natürlich stark auf den persönlichen Geschmack ankommt.



„Richtiger“ Matcha wird aus einer etwa 4 Wochen beschatteten Grünteeart namens „Tencha“ hergestellt. Da diese Grünteeart in Japan selten ist, muss man auch in Deutschland gezielt nach Matcha aus Tencha Ausschau halten und dementsprechend hohe Preise zahlen.

Mittlerweile habe ich meine eigene Art, die nachmittägliche Schale Tee zu zelebrieren, entwickelt. Mit der japanischen Teezeremonie, die sicher um Welten komplexer ist, kann man sie natürlich nicht vergleichen, dennoch erfüllt sie ihren Zweck.

Die obersten Regeln, die ich mir für die Zubereitung auferlegt habe, sind knackig zusammengefasst: Ruhe, Stille, Reduktion und Achtsamkeit.

Warum? Konzentriere ich mich einmal am Tag ganz bewusst auf diese Dinge, schaffe ich mir selbst eine kleine Auszeit, einen Ruhepol, aus dem ich wieder entspannter in den restlichen Tag trete.

Alles beginnt mit dem Bereitstellen von Schale, Teebesen, Löffel und Teepulver und dem Weglegen des Handys (die Uhrzeit spielt ab jetzt bis zum Ende des Teetrinkens keine Rolle mehr für mich). Schon hier achte ich darauf, keine unnötigen Bewegungen zu machen und jeden Handgriff bewusst zu tun. Damit begeben sich mich jetzt schon direkt in eine kleine Blase außerhalb des Alltags.

Ich setze das Wasser auf und nehme vor dem Wasserkocher Platz, beobachte einfach, wie der Zeiger der Temperaturanzeige langsam in Richtung der gewünschten Temperatur (ich bevorzuge es, meinen Matcha bei knapp unter 60 Grad aufzuschlagen) steigt und versuche den Kopf freizumachen. Für Außenstehende dürfte das im Endeffekt nur aussehen wie ein verschrobener Tee-Fan, der auf den Zeiger einer sich ständig hebenden Temperaturanzeige starrt und - seien wir mal ganz ehrlich - irgendwie ist das schon ein Teil der Wahrheit. Genau genommen schleichen sich während dieses Prozesses häufig störende Gedanken ein. Alles Dinge, die jetzt gerade in meinem Kopf nichts zu suchen haben. Dafür ist nach dem Tee trinken auch noch Zeit. Je nach Lage gelingt es mir mal besser, mal schlechter, mich wieder zu fokussieren und diesen alltäglichen Gedanken den Kampf anzusagen. Oh ja, ich kämpfe, indem ich auf den Thermometerzeiger starre! Darauf muss man auch erstmal kommen, oder? Irgendeine Ausrede braucht man ja, wenn man schon nichts an besonders außergewöhnlichen, normalen Kampffähigkeiten vorzuweisen hat. Wenn man seinem Gegenüber erzählt, dass man am letzten Nachmittag einen großen Kampf aus-



Die große Kunst des „kämpferischen Starrens“ oder meine ganz persönliche Teezeremonie

gefochten hat, indem man einen Wasserkocher anstartet, dann bringt man es vielleicht nicht dazu, einen begeistert als größten Helden nach Batman zu feiern, aber vielleicht bringt man es wenigstens zum Lachen. Das ist auch schon viel wert.

Nun aber zurück zu meiner Umsetzung des „kämpferischen Starrens“. Ich versuche, die störenden Gedanken loszuwerden, indem ich mich ganz darauf konzentriere, sie nicht krampfhaft wegzustoßen. So etwas führt selten zum Erfolg. Vielmehr lasse ich sie zu und rücke sie etwas in den Hintergrund, indem ich weiter auf die Temperaturanzeige glotze. Irgendwann schleicht es sich dann ein, dass ich mal mehr, mal weniger in Temperaturangaben denke. „Om“ oder „Hare Krishna“ sind vielleicht auch Mantras, bei mir geht es aber eher in Richtung „30 Grad, 35 Grad, 40 Grad“ und so weiter. Na, wem's hilft. Schaffe ich es, dies durchgängig durchzuziehen, ist mein Kopf auf jeden Fall schon einmal frei von Alltagskram und ein Etappenziel geschafft.

Bei knapp unter 60 Grad stoppe ich meinen Wasserkocher und gebe einen kleinen Löffel Teepulver in die Schale. Der erste Schluck Wasser bedeckt das Teepulver nur knapp. Etwas Übung braucht es schon, einen anständigen Schaum hinzubekommen. Am effektivsten ist es, die Schale immer Schluck für Schluck aufzufüllen und bei jedem Schritt ordentlich zu rühren. Ich mache mit dem Teebesen eine M-förmige Bewegung in der Schale und erziele für mich zufriedenstellende Ergebnisse, es gibt aber auch sicher Anhänger anderer Zubereitungsmethoden, die genau so viel Erfolg haben dürften.

Jetzt kommen wir zu dem ausgewiesenen Star des Artikels: Dem Matcha und seinem Geschmack. Mit der Zeit gewinne ich immer mehr den Eindruck, dass keine Schale Matcha wie die andere schmeckt. Dies kann natürlich auch an der Lagerung liegen, da Matcha mit der Zeit (auch wenn er - wie empfohlen - im Kühlschrank gelagert wird) an Aroma verliert. Zum anderen

ist die Dosierung des Pulvers auch jedes Mal eine andere. Der erste Eindruck geschieht hier, bevor ich den ersten Schluck trinke. Ich habe schon die unterschiedlichsten Geruchsnuancen von erdig bis beinahe etwas grasig wahrgenommen und offenbar schwanken diese Eindrücke auch je nach Laune. Wenn ich meinen Tee dann trinke, versuche ich den Geschmack erst einmal einzuordnen. Ein richtig hochwertiger Matcha sollte nicht bitter sein. Meiner ist es zwar durchaus in geringerem Umfang, hat dafür aber noch weitere Geschmacksrichtungen zu bieten. Zuerst lasse ich die Teesüßigkeit weg, um den „blanken“ Tee zu schmecken. Hier reichen die Erfahrungen von einem frischen, leichten, beinahe grasig blumigen Geschmack bis hin zu einem Geschmack, den ich erst einmal in meine Teeschale gezaubert bekam. Ich kann ihn nur mit „Bunte Blumenwiese“ umschreiben, auch wenn ich noch nie grasend auf einer solchen herumstand (Ich bin ja für jeden Mist zu haben, halte mich allerdings noch nicht für einen Wiederkäuer) und klar definieren könnte, wie so eine Wiese haargenau schmeckt. Außerdem zeigte sich gelegentlich auch schon ein etwas schwerer, erdiger, beinahe ins karamellige gehende Geschmack. Habe ich den Geschmack eingeordnet, kommt die Teesüßigkeit (Higashi) ins Spiel. Ich lege sie mir einfach auf die Zunge und nehme darüber die restlichen Schlücke Tee. Nachdem ich mich auch hier auf die Veränderung des Geschmacks konzentriert habe und die Teeschale geleert ist, bin ich wieder bereit für den Alltag. Ich spüle die Teeschale aus und widme mich ein ganzes Stück entspannter und wacher meinem Alltag.

A.R.

Quellen: tee-magazin.de, wikipedia.de



Schon gewusst ? Nutzloses Wissen aus aller Welt

1. Das durch die Band Soft-Cell bekannt gewordene Lied Tainted Love wurde nicht von dieser geschrieben. Es ist genauso eine Coverversion wie die bekannte Version von Marilyn Manson. Im Original war es nicht so erfolgreich und zudem eine B-Seite. Im Original wurde es 1965 von Gloria Jones gesungen und von Ed Cobb geschrieben.

2. Englische Küche ist furchtbar? Jeder, der dies behauptet hat wohl noch nie von dem Gericht „deep – Fried Butter“ gehört. Hierbei handelt es sich um ein Stückchen in einem Teigmantel frittierte Butter in verschiedenen Süßen und einer herzhaften Geschmacksrichtung.

3. Walt Disney brachte 1946 einen Film namens „The Story of Menstruation“ (Die Geschichte von der Menstruation) heraus.

4. Her mit der Leselupe: Eines der kleinsten Bücher der Welt stammt aus Russland. Es ist unglaubliche 0,64 mm mal 0,66 mm klein, gerade einmal so groß wie ein Stecknadelkopf.

5. Zahnarztbesuch nicht lohnenswert: Krokodile wechseln sehr regelmäßig ihre Zähne (Polyphyodontie). Dieser Vorgang geschieht bei jungen Krokodilen öfters als einmal im Jahr, bei älteren Exemplaren einmal pro Jahr. Je älter die Tiere werden, desto seltener geschieht es. Dennoch kommt ein 4-m-Tier im Laufe seines Lebens auf bis zu 50 Zahnwechsel.

6. Die Schweiz führte erst im Jahre 1971 das Frauenwahlrecht ein. Auf Kantonsebene war es sogar so, dass der letzte Kanton 1990 auf die Klage einiger Frauen nachzog. Trotz eines gegenteiligen Mehrheitsbescheides, an dem nur Männer beteiligt waren, gab das Bundesgericht den Frauen Recht. Schlusslicht ist Liechtenstein. Hier erhielt das angeblich schöne Geschlecht erst im Jahre 1984 das Wahlrecht.

7. Eine Kakerlake kann bis zu 9 Tage ohne Kopf überleben. Sie können sich in diesem Zustand sogar noch fortpflanzen. Zu verdanken haben sie dies sogenannten Ganglien. Dies sind über den gesamten Körper verteilte Nervenknotten. Eine Kakerlake besitzt davon in jedem Körpersegment ein Paar, sodass die lebenswichtigen Funktionen unabhängig vom sogenannten Oberschlundganglion (dem eigentlichen Gehirn) arbeiten. Besonders angenehm dürfte es für die armen Tierchen trotzdem nicht sein, solch ein außergewöhnliches Nervensystem zu besitzen. Fortpflanzungsmöglichkeiten trotz Kopfflosigkeit sind vielleicht für außenstehende Menschen beeindruckend, die arme Schabe aber hat keinen Mund mehr und verhungert und verdurstet dementsprechend.

8. Depeche Mode, Lily Allen, Katy Perry und einige andere Musiker nahmen für das PC-Spiel „Die Sims“ einige ihrer Songs in der spieleigenen Sprache Simlish auf. Das klingt dann in etwa so: Vou, chee ga neep, laka gir, chee ga klopp (*aus Kate Perrys Simlish – Version von Hot`n cold*)

A.R.

Quellen: Wikipedia.de, Nme.com



Nächster Halt - Freibergsee



Liebe Leserinnen und Leser, wenn es sich irgendwo lohnt, einen "Halt" einzulegen, dann ist es am Freibergsee im bayerischen Oberallgäu. Und diesen möchte ich Ihnen heute vorstellen.

Der malerisch gelegene Freibergsee in den Allgäuer Alpen - in der südlichen Spitze Deutschlands bei Oberstdorf gelegen - hat meine persönliche Aufmerksamkeit erregt, obwohl er über 600 km von uns entfernt liegt und ich leider noch nie dort war. Einer Freundin von mir jedoch ist der Freibergsee praktisch zur zweiten Heimat geworden. Von ihr habe ich unter anderem mein Wissen und auch die Fotos, die ich Ihnen keinesfalls vor-enthalten möchte. Das ausdrückliche Einverständnis meiner Freundin für die Veröffentlichung der Bilder liegt vor. Die Erzählungen über den See berühren mich nach wie vor jedes mal aufs Neue und hat auch bei mir eine persönliche Verbundenheit ausgelöst. Wenn es mir schlecht geht, schaue ich mir Fotos vom Freibergsee an und eben noch Tränen in den Augen, zaubert mir der Anblick sofort ein Lächeln ins Gesicht.

Ich weiß nicht genau, warum ich versuche, den Freibergsee anderen Menschen nahe zu bringen, aber ich denke, aber es geht dabei einfach nur um mich und meine Empfindungen. Und ich habe ja schon öfter meine Emotionen mit Ihnen geteilt.

In einer Lage von 930 Metern Meereshöhe und seiner beeindruckenden Größe von 474 Metern Länge, 25 Metern Tiefe (an der tiefsten Stelle) und insgesamt 18 ha ist der Freibergsee der größte Hochgebirgssee in den Alpen.

Da der Freibergsee hoch in den Bergen zu finden ist, ist der Weg dorthin etwas beschwerlich. Eine gewisse Fitness ist praktisch schon Voraussetzung, was bei mir schon Schwierigkeiten hervorrufen würde, aber von so was lasse ich mich nicht abhalten. Und wenn ich viermal so lange wie jeder andere brauchen würde. Die Aussicht, den Freibergsee einmal live sehen zu dürfen, weckt ungeahnte Kräfte in mir. Es führen drei Wanderwege dort hin und man braucht bei normaler körperlicher Verfassung etwa 60 Minuten zu Fuß von der Stadt aus. Eine Möglichkeit, mobil an den Freibergsee zu gelangen, besteht nicht.

Man kann zwar eine gewisse Strecke mit dem Fahrrad zum Beispiel zurück legen (wodurch sich der spätere Laufweg verkürzt), aber hoch hinaus geht's dann nur zu Fuß weiter. Natürlich gibt es eine Zufahrtsstraße - zum Beispiel für Lieferanten usw. - aber diese ist für den alltäglichen Verkehr gesperrt. Es bleibt einem also nichts anderes übrig, als den Rucksack zu packen und sich auf den Weg zu machen, vorausgesetzt natürlich, man ist schon in der Gegend. Rucksäcke sind meist praktischer zum Tragen, wenn man ein paar Sachen mitnehmen möchte,





um sich einen gemütlichen Tag am Freibergsee zu machen.

Die Einheimischen sagen *"wer es nicht schafft, zum Freibergsee hoch zu kommen, der hat es auch nicht verdient, darin zu schwimmen"*. Das mag arrogant klingen, ist aber nicht so gemeint. Die Menschen, die dort leben, möchten damit nur sagen, dass man für den Weg, den man auf sich nimmt, wirklich belohnt wird. Sie sind halt stolz auf ihren Freibergsee.



Was ich Ihnen - liebe Leser-innen und Leser - hier leider fotografisch nicht vermitteln kann - ist der unsagbar schöne Anblick des Sees aus der Vogelperspektive. Da auch meine Freundin keine Möglichkeit hat, solche Bilder zu machen und wir keine Bilder aus dem Web veröffentlichen können, möchte ich Ihnen raten, den Freibergsee einmal zu googeln und einen weiteren - hoffentlich positiven - Eindruck zu bekommen.

Ein Tipp: Eine Möglichkeit, den anstrengenden Weg zum Freibergsee etwas zu vereinfachen ist, wenn Sie zunächst zur Heini-Klopfer-Skiflugschanze (die im übrigen eine der größten Skiflugschanzen weltweit ist) gehen und dort mit einem Aufzug hoch fahren, was eine Erleichterung ist, um die Wanderwege rund um den Freibergsee zu erreichen. Und nicht nur das – hier können Sie sich selbst einen Überblick aus der Luft ver-schaffen und werden mit einem atemberaubenden Anblick belohnt.



Was mich ganz besonders fasziniert an den Fotos aus der Vogelperspektive ist, dass es im Freibergsee eine Untiefe gibt und das Wasser drum herum in Farbtönen zwischen königsblau, türkis, mint- und smaragdgrün leuchtet. Es fasziniert mich so sehr, weil es beinahe karibisch anmutet. Dieses karibisch anmutende Flair ist unsagbar schön. Rund um den Freibergsee sind Berge und Wälder.

Das Wasser ist klar wie Glas. Auf einem der hier abgedruckten Fotos werden Sie es gut erkennen können.

Es gibt eine herrliche Liegewiese mit Liegestühlen sowie eine Holzterrasse, die zum Entspannen einladen. Wer nichts zum Picknick mitgebracht hat, für den gibt es

ein schönes Restaurant mit Spezialitäten aus dem süddeutschen Raum sowie mediterraner Küche. Das Restaurant hat eine Terrasse, auf der es sogar Couchen gibt, um es den Gästen so gemütlich wie möglich zu machen. Sonnenschirme stehen selbstverständlich auch zur Verfügung. Des weiteren lädt ein Biergarten zum Verweilen ein.

Ein Kiosk für den kleinen Snack steht auch zur Verfügung. Kinder können sich auf einem Spielplatz austoben. Es gibt einen Ruder-boot- und Tretboot-Verleih und was gibt es Schöneres, als auf dem See zu rudern und sich einfach treiben zu lassen? Der Freibergsee hat einen abgegrenzten Schwimmbadbereich, man darf aber auch im gesamten See schwimmen. Auf dem See - außerhalb des Schwimm-badbereiches, aber nicht weit von dort - liegt ein Ponton (verankertes Floss), das die Besucher zum Relaxen einlädt. Lediglich der Ruhezonenbereich der Enten ist für die Besucher im Sommer unzugänglich. Für diejenigen, die sich trauen, gibt es sogar einen 3 Meter hohen Sprungturm. Und Wanderfreunde aufgepaßt: Der Freibergsee lässt sich in etwa 3 Stunden auf einer Strecke von ca. 7 km umrunden.



Den Freibergsee gibt es schon sehr lange. Entstanden ist er zur Eiszeit. Damals türmten sich die gewaltigen Eismassen des Stillachgletschers, wobei die fließenden Eismassen das Seebecken (den heutigen Freibergsee, der früher Ray-nensee hieß) aus dem Flyschgestein formten.

Ich würde mir wünschen, dass ich Ihnen die Schönheit des Sees etwas näher bringen konnte. Falls Sie also einmal in die Allgäuer Alpen kommen - auf zum Freibergsee - es wird sich lohnen!

Auch wenn ich selber noch nicht dort war, eines weiß ich. Irgendwann werde ich den Freibergsee sehen - denn das wünsche ich mir sehr - und ich werde es möglich machen - irgendwann zwischen jetzt und ferner Zukunft. Außerdem hat mich meine Freundin dorthin eingeladen - zwar erst in sieben Jahren - aber das macht ja nichts! Spätestens dann... *"Hallo Freundin... ich komme...!"* MH



Rezepte

Chinakohlsalat

Zubereitung:

Die äußeren Blätter des Chinakohls entfernen, die Blätter vom Strunk lösen, gründlich waschen, in dünne Streifen schneiden, eingesalzen, 10 Minuten stehen lassen und ausdrücken. Knoblauchzehen zerdrücken.

Von Knoblauch, Kümmel, Pfeffer, Salz, Weinessig, 0,2 l Wasser und Zucker eine Salattunke bereiten. Den Kohl mit Öl beträufeln, die Tunke darüber gießen und den Salat bis zum Auftragen in den Kühlschrank stellen. Der Salat hält sich 2-3 Tage.

600 g Chinakohl
3 Knoblauchzehen
1 Esslöffel Öl
2 Esslöffel Weinessig
1 Teelöffel Zucker
je eine Prise Salz
Pfeffer
Gemahlener Kümmel



Vitaminsalat mit Käse

Zubereitung:

Radieschen und Gurken waschen und in dünne Scheiben schneiden. Den Käse reiben, die Petersilie fein wiegen.

Die Radieschen- und Gurkenscheiben in eine entsprechend große Salatschüssel geben, salzen und für 30 Minuten kalt stellen. Öl, Zitronensaft, 1 Prise Pfeffer, die gewiegte Petersilie, die abgetropften grünen Bohnen, den geriebenen Käse und schließlich die in Scheiben geschnittenen Tomaten zufügen und alles behutsam vermischen.

500 g grüne Bohnen (Konserve)
1 Bund Radieschen
150 g Schlangengurken
200 g Tomaten
3 Esslöffel Öl
150 g Roquefort
Salz
Pfeffer
1 Bund Petersilie
1 Zitrone



Veranstaltungskalender Oktober 2017

Sa. 7. Oktober, bis Di. 10. Oktober 2017

Herbstkirmes Essen-Steele

Essen-Steele Zentrum

Sa. 7. Oktober 2017

Essen blickt ins Universum

Ausstellung Walter-Hohmann-Sternwarte

Fotos von Amateur-Astronomen
aus Essen und Umgebung

Grugapark Essen, Norbertstr. 2, 45131 Essen

Sa. 14. Oktober 2017

Kleidertauschbörse

Zeche Carl, Altenessen, Festhalle

In Kooperation mit dem Diakoniewerk Essen
und Greenpeace

Eintritt frei

Sa. 14. Oktober 2017, 09:30 Uhr

Kinderflohmarkt

Bardeleben-Grundschule, Essen-Holsterhausen

Verkauf von Spielzeugen, gebrauchter
Kleidung und alles rund um das Kinderzimmer

Bardeleben-Grundschule,
Bardelebenstr. 5, 45147 Essen

Sa. 14. Oktober 2017, 14:00 Uhr

Grüne Parktour

Führung durch den Zollvereinpark

Dauer: 2 Stunden

Treffpunkt: Denkmalpfad Zollverein, Areal A,
Schacht XII, Halle 2 (A 2), Gelsenkirchener
Str. 181, 45308 Essen

Info und Anmeldung: Tel. 0201 - 24 68 10,
www.denkmalpfad-zollverein.de

Eintritt: Erwachsene 9,50 € / Ermäßigt 6 €

Sa. 21. Oktober 2017, 11:00 Uhr

Essener Citykirchenführungen

Ökumenische Rundgänge durch
5 Innenstadtkirchen aus 3 Konfessionen

Eintritt: 5 €

Anmeldung nicht erforderlich

Veranstaltungsort und Treffpunkt:
Domschatz Essen, Burgplatz 2, 45127 Essen

Sa. 21. Oktober 2017, 15:00 Uhr

Tod auf dem Nil

Kriminalstück von Agatha Christie

Ab 16 Jahre / ca. 2 Stunden / eine Pause

Eintritt: 14 € / Ermäßigt 12 €

Studio-Bühne Essen, Korumhöhe 11,
45307 Essen, Telefon: 0201 551505

Fr. 27. Oktober, bis So. 29. Oktober 2017

Kettwiger Kürbisfest

Kettwig trifft sich zum Kürbisfest
zu Halloween!

Gruselspaß für alle! Händlerbereich
Mittelalter, Kunsthandwerk, Außengastronomie.

Essen-Kettwig



Impressum

Copyright-Hinweis:

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 aktuellen Ausgaben sind auch online
verfügbar unter:

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

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 jewei-
ligen 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. Oktober 2017. Druck erfolgt voraussicht-
lich am 01. November 2017.

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

