



Infolette

die Zeitung der
Palette an der Ruhr e.V.



Aus dem Inhalt



Witzepolizei



World of Warcraft



Oh Tannenbaum



Inhaltsverzeichnis

Schon gewusst - Weihnachtsedition.....	3
Ark.....	4
Oh Tannenbaum.....	6
World of Warcraft.....	8
Geologische Zeitskalen.....	10
Restaurant, Do Eat.....	12
Weihnachtsgedicht.....	13
Gravity Rush.....	14
Gesund bleiben.....	16
Witzepolizei.....	17
Asphyx.....	18
Rezepte.....	20
Veranstaltungskalender.....	21
Impressum.....	22

Vorwort:

Liebe Leserinnen und Leser,

die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie alle Teilnehmer/-innen des Palette an der Ruhr e.V. wünschen Ihnen, Ihren Familien und Freunden eine schöne Adventszeit, ein friedliches und besinnliches Weihnachtsfest und einen guten Rutsch in das Jahr 2018.

Tipp des Monats

Die peruanische Kartoffel

Wer Sie noch nicht kennt, dem sei empfohlen den mit Abstand beliebtesten Stand des Essener Weihnachtsmarkts anzusteuern. Ein wahrer Genuss für den viele Besucher jedes Jahr bis zu 20 Minuten schlangestehen in Kauf nehmen. Ob mit Gehacktem oder Mais gefüllt ein wahrer Gaumenschmaus und ein Fest für die Geschmacksnerven!



Schon gewusst,



dass uns die Adventszeit alljährlich über 30 % an Feuerschäden beschert.



dass die meisten Deutschen (45 %) an Heiligabend Würstchen und Kartoffelsalat essen.



dass es bei fast jedem Zweiten hierzulande (47 %) am ersten Weihnachtsfeiertag Gänse- oder Entenbraten gibt.



dass ein Drittel der Weihnachtsausgaben für Essen und Trinken aufgewendet werden.



dass es 2010 weiße Weihnachten in ganz Deutschland gab und es in einigen Regionen sogar das schneereichste Fest seit Beginn der Wetteraufzeichnungen war.



dass die Deutschen heutzutage 29 Millionen Weihnachtsbäume zum Fest kaufen.



dass im 16. Jahrhundert die Weihnachtsbäume mit Äpfeln, Nüssen und Papierblumen geschmückt wurden.



dass die Haushalte in diesem Jahr durchschnittlich 241,00 € für Weihnachtsgeschenke ausgeben wollen.



dass der Weihnachtsmarkt in Heidelberg in Baden-Württemberg zu den romantischsten Weihnachtsmärkten Deutschlands zählt.



dass 7 von 10 britischen Hunden zu Weihnachten ein Geschenk von ihren Besitzern bekommen.

A. H.





Ark: Survival Evolved – Ein Erfahrungsbericht



Ein Computerspiel. Eigentlich. Aber für mich ist es natürlich wieder mehr geworden. Wie nennt man es am besten? Computer-Workshop? Lebensaufgabe? Zweite Identität? Wie auch immer, es ist zu einem regelrechten Projekt ausgeartet.

„Ark“ ist ein Spiel, das einen ziemlich leistungsstarken Gamer-Computer verlangt. Sonst kann man es gar nicht spielen. Hatte ich bis vor kurzem so etwas? Nein. Natürlich nicht. Und damit fing es für mich an. Ich hatte von dem Spiel gehört und wollte es spielen.

Was hatte ich gehört? Gar nicht so viel oder so „Besonderes“. Eine Welt, in der dein Charakter Dinos zähmen und reiten kann. Tja. Und schon war es das für mich. Ich kam nicht mehr von diesem Vorhaben los.

Bin ich ein Dino-Freak? Nein. War ich es jemals? Wieder: Nein. Aber DAS wollte ich einfach erleben? Ausprobieren?

Wie auch immer. Ich war am Anfang einer Spirale, die mich noch heute nicht losgelassen hat.

Zu Anfang war da der Preis. Ok, genug Geld auf dem Konto, schon ist es gekauft. Also gleich installieren und dann.... Nix. Obwohl mein PC generell geeignet zu sein schien, auf niedrigster Grafikqualität das Spiel laufen lassen zu können, hatte ich doch das falsche Betriebssystem. 32 anstatt 64 bit oder byte oder... ach, egal, jedenfalls hatte ich noch nie davon gehört. Auf dem Weg zu einem Upgrade für mein Betriebssystem bin ich auf die Grafikkarte aufmerksam

geworden... Und musste einen ganz neuen Plan entwickeln. Die konnte Ark gar nicht unterstützen und eine neuere konnte ich nicht einbauen, weil es keinen „neuen“ Steckplatz gab. Also etwas, was man nicht nachrüsten KANN! *Seufz*.

Es musste also plötzlich ein ganz neuer PC her. Der alte funktioniert zwar, mit dem würde ich aber niemals Ark spielen können. Ist das ein Grund für einen neuen Computer? Ihr habt es schon erraten. Natürlich ist es das!

Also musste ein PC her, der allen Anforderungen Genüge tat und den ich im Laufe der Zeit für eine höhere Grafikleistung etc. ausbauen könnte. Die Suche begann. Und dauerte an. Und dauerte noch länger. Zwischenzeitlich informierte ich mich über „mein“ neues Spiel, sah Videos bei YouTube und wurde immer begeisterter und ungeduldiger! Ich wollte auch Nahrung sammeln und Dodos zähmen! Ich wollte auch ein Haus bauen und Raptoren töten! Ich könnte das alles sogar viel besser als... DER DA!

Und endlich! Endlich war es soweit! Mein neuer PC zog ein! Sofort habe ich alle Programme installiert, die ich für den Betrieb von Ark benötigte (der Rest konnte warten) und los ging es!

Diese Spannung! Mein Charakter bewegte sich durch eine neue, menschenleere Welt (bis auf ihn natürlich) und wollte vor allem eines: Überleben!

An jeder Ecke könnte ein Dino lauern! Und zwar ein richtig fieser, der meinen armen, nur mit Lendenschurz

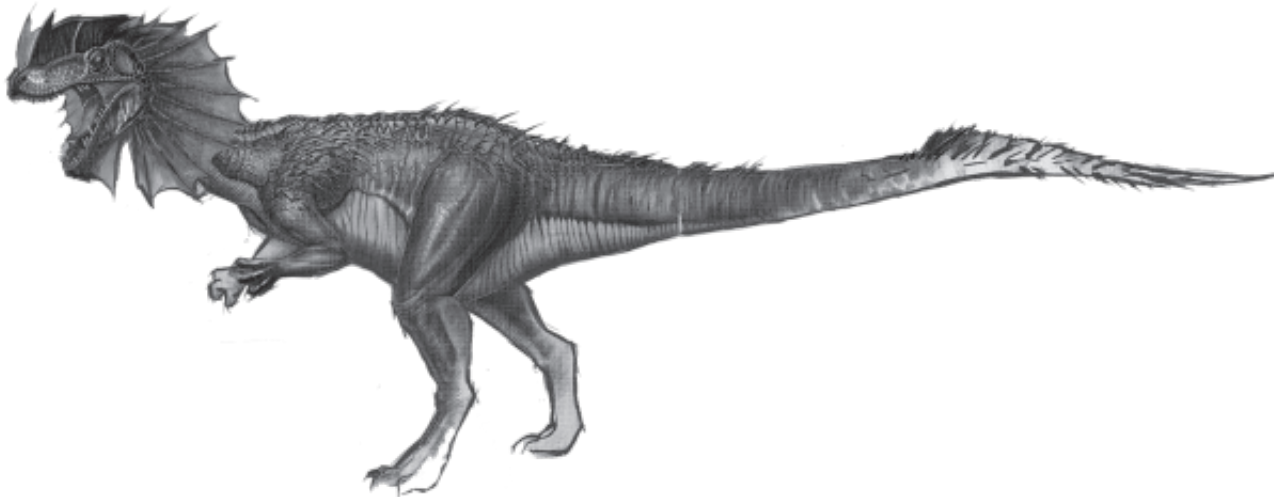


Bild: Dilophosaurus sputatrix i(kurz "Dilo" genannt) st eine Dinosaurierspezies aus dem Computerspiel „Ark: Survival Evolved“ und reicht einem durchschnittlich großen Spielercharakter etwa bis zur Brust.

ausgestatteten Menschen abmurksen könnte! Das Herz rast! Die Augen sind weit aufgerissen! Ständig sieht man hinter sich! Jedes Geräusch muss gedeutet werden! Es könnte ja eine Gefahr ankündigen!

Langsam entspanne ich mich. Läuft doch alles gar nicht schlecht. Ich bin noch nicht gestorben, sammle fleißig Holz und Stein und Beeren und trage schon einige Speere mit mir herum, immer griffbereit. So leicht wird mich jetzt keiner mehr.... Dachte mein Charakter und ging über den Jordan. War. Ja. KLAR!

Also. Nochmal das Ganze.

Das war aber auch fiiiies. Da waren plötzlich zwei Dilos. Ich hatte nur den Einen gesehen. Den wollte ich zähmen und schon liege ich selber auf den Brettern. Voll unfair!

Zähneknirschend versuche ich, meine Sachen vom Ort meines Todes wiederzubekommen. Die Dilos sind immer noch da. Da hinten steht der begehrte Rucksack... Schnell hinrennen! Keuchend hetzt mein Mensch sich ab, um den Rucksack zu schnappen und wieder weg zu sein, bevor die Dilos mich bemerken..., und schon wieder bin ich tot.

Jetzt knabber ich fast an der Tischplatte! So ein verf**ter Dreck aber auch!

Ok. Beruhig dich. Nochmal das Ganze.

Nicht schon wieder! Aaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaah! Jetzt reicht's. Aus purem, verletztem Stolz heraus gehe ich wieder hin. Und wieder.

Und ... endlich! Ich habe meine Sachen zurück! Und ich habe die Dilos plattgemacht! Rache ist Blutwurst, ihr kleinen ***zensiert***.

Und mit stolzgeschwellter Brust stehe ich über dem bewusstlosen Dilo, der im Eifer des Gefechtes noch dazugekommen war und prompt von mir gezähmt wird! *grins*. War also doch noch ein Erfolg. Mein erstes gezähmtes Raubtier! Ein Weibchen. Und wie nenne ich es?

Agathe.

Und was Agathe und ich dann erlebten, erzähle ich beim nächsten Mal.

Fortsetzung folgt.

K.G.



Oh Tannenbaum – wo kommst du eigentlich her?

Jedes Jahr kauft man sich einen Baum, stellt ihn ins Wohnzimmer und behängt ihn mit allem möglichen Kramzeugs, nur damit er nach wenigen Tagen am Straßenrand liegt, natürlich ohne den „Schmuck“. Der verschwindet wieder in Kisten und Kartons bis zum nächsten Jahr. Diesen Brauch kennt wohl jeder. Aber woher kommt diese Tradition?

Dafür muss man bis ins Mittelalter zurückgehen. Damals wurde die Geschichte des christlichen Glaubens an den wichtigsten religiösen Feiertagen quasi auf der Bühne nachgespielt. Das sogenannte Paradiespiel war als Einheit in Weihnachts-, Oster-, Passions- oder Fronleichnamsspielen eingebettet. Es zeichnete sich durch seinen Anspruch aus, die Geschehnisse der Genesis nicht als bloße chronologische Erzählung darzubieten, sondern argumentativ einen Bogen von der Schöpfung bis hin zur Erlösung der Menschheit zu spannen. Das christliche Weltendrama handelte von der Erschaffung der Engel, dem Sturz Luzifers, der Schöpfung, dem Sündenfall des Menschen und den alten Propheten. Das erste schriftlich belegte Paradiespiel im deutschsprachigen Raum fand in Regensburg am 7. Februar 1194 statt.

Im Hochmittelalter wurden die geistlichen Spiele in oder vor Kirchen dargeboten, während sich im Spätmittelalter der Darstellungsraum in die Öffentlichkeit verlagerte. Die Ausführung dieser geistlichen Spiele nahm immer größere Ausmaße an, sodass die Spieldauer mehrere Tage umfassen konnte und ganze Marktplätze mit Bühnen in die dramaturgische Umsetzung einbezogen wurden.

Der heutige Weihnachtsbaum hat sich aus dem Paradiesbaum entwickelt, der bei den mittelalterlichen Paradiespielen am 24. Dezember verwendet wurde. Er wurde vor allem mit Äpfeln geschmückt, aber auch mit Nüssen, Back- und Zuckerwaren (daher hieß der Weihnachtsbaum regional auch "Zuckerbaum") sowie bunten Blüten aus Papier. Tatsächlich gehörten Anfang des 20. Jahrhunderts in Norddeutschland noch Adam

und Eva sowie eine Schlange zum traditionellen Christbaumschmuck.

In der Neuzeit wird die komplexe mittelalterliche Struktur des Paradiesspiels vor allem unter dem Einfluss der Dramen von Hans Sachs aufgegeben (etwa ab 1560). Das Paradiespiel wird aus seiner Einbettung in einen umfangreichen Zusammenhang herausgelöst und nun meist als eigenständiges Schauspiel dargeboten. Da der Weihnachtstag zugleich auf den Gedenktag von Adam und Eva fällt, werden die sog. 12 heiligen Nächte zwischen Weihnachten und Dreikönigsfest zum bevorzugten Spielraum.

Argumentative Spitzfindigkeiten fallen weg, das geistliche Drama wird zum Volksschauspiel. Das Zielpublikum ist das einfache Volk. Herumziehende Schausteller führen nach liturgischem Kalender passende Stücke auf und ziehen von Haus zu Haus. Auf eine Bühnentechnik wird verzichtet, die Aufführung findet in Stuben und Wirtshäusern statt. Das umfangreiche Personal schrumpft auf zwei bis drei männliche Darsteller (Adam, Engel, Teufel) und eine verführerische Eva zusammen. Anspruchsvolles Versmaß und gewählte Sprache werden aufgegeben. Schwerpunkte der Darstellung bilden die beiden spannungsgeladenen Szenen der Verführung und der Vertreibung aus dem Paradies.

Die Ausstattung der fahrenden Schauspieler beschränkt sich neben Gewändern auf einen Paradiesbaum mit einer Schlange als einziges Requisit. Als immergrüne Gewächse sind Buchs, Wacholder, Tanne, Fichte und





Stechpalme belegt, die mit Bändern geschmückt sein konnten. Die verbotenen Früchte werden effektiv durch rote Äpfel dargestellt.

Vom Wirtshaus war es dann nur noch ein kleiner Schritt, damit der geschmückte Baum seinen Siegeszug in den Häusern der Menschen hielt.

Da es zunächst keinen gewerblich hergestellten Christbaumschmuck gab, wurde dieser natürlich Jahr für Jahr vollständig in den Familien selbst hergestellt. Im Laufe der Zeit wurden Dekorationselemente wie Äpfel und Nüsse zusätzlich golden eingefärbt.

Dieser Brauch hielt sich bis weit ins 19. Jahrhundert hinein.

Einer Legende zufolge stammt die Idee, farbige Kugeln aus Glas für den Christbaum herzustellen, von einem armen Lauschaer Glasbläser, der sich im Jahr 1847 die teuren Walnüsse und Äpfel nicht leisten konnte. Belegen lässt sich dieses allerdings nicht. Erhalten ist aber das Auftragsbuch eines Glasbläfers aus Lauscha, in dem 1848 zum ersten Mal ein Auftrag über sechs Dutzend „Weihnachtskugeln“ in verschiedenen Größen vermerkt ist. Sie wurden also nicht für den eigenen Baum hergestellt.

Der eigentliche Siegeszug der Weihnachtsbaumkugel begann aber erst 1880, als der US- Amerikaner Frank Winfield Woolworth, Gründer der gleichnamigen Kaufhauskette, die Christbaumkugel in die USA importierte. Dadurch wurde die Produktion stark ausgeweitet. Die Herstellung von Glas-Christbaumschmuck begründete für die Region fortan einen sehr bedeutenden Wirtschaftszweig. Die Weihnachtskugeln aus Lauscha blieben bis vor dem Ersten Weltkrieg die einzigen weltweit.

Erst kurz vor dem Krieg begannen Firmen im Ausland ebenfalls damit, diesen Christbaumschmuck aus Glas herzustellen. Die Weihnachtskugeln aus Lauscha, der Glasbläserstadt, werden heute immer noch auf traditionelle Weise und qualitativ hochwertig hergestellt.

In den 50er Jahren werden in der Bundesrepublik Deutschland die ersten Kunststoff-Christbaumkugeln angeboten. Sie sind weniger zerbrechlich und auch preiswerter als die in traditioneller Handarbeit hergestellten Glaskugeln. Zudem können sie in wesentlich höheren Stückzahlen produziert werden.

Mit der Einführung von Christbaumschmuck aus Kunststoff wurde die Christbaumkugel zu einem Massenartikel und ist heute nicht mehr wegzudenken, genau so wenig wie der Weihnachtsbaum.

K.G.





Was ist World of Warcraft ? World of Warcraft, oder die Kurzform "WoW", ist ein MMORPG (Massive-Multiplayer-Online-Role-Playing-Game). Blizzard Entertainment, schon bekannt durch die erfolgreichen Spiele wie:

Warcraft 1, 2 und 3, Diablo 1 & 2 und Starcraft, erschufen hier ihr MMORPG welches Ende 2004 in den USA und Anfang 2005 in Europa veröffentlicht wurde.

Es gab schon vorher MMORPGs wie z.B. Everquest oder Dark Age of Camelot aber was Blizzard mit WoW vollbracht ist eine Erfolgsstory wie es sie noch nie vorher gab und auch nicht danach.

Schon die Warcraft Echtzeitstrategiespiele faszinierten durch ihre sehr tiefgehende und epische Storyline. Der Umfang und die Komplexität der Warcraft-Geschichte kann es ohne Probleme mit Geschichten wie „Herr der Ringe“ oder „Das Lied von Feuer und Eis“ aufnehmen. Diese Geschichte setzte Blizzard nun in ihrem MMORPG fort.

Blizzard selbst dachte sich, dass dieses Spiel nur ein paar eingefleischte Fans des Warcraft Franchise interessieren könnte. Man ging von ein paar 100.000 Spielern aus.

Das zur absoluten Hochzeit von WoW in Zeiten von „Wrath of the Lich King“, dem zweiten Addon (Erweiterung welche einen neuen Kontinent und somit neue Gebiete dem Spiel hinzufügte) welches im November 2008 veröffentlicht wurde, die Abo-Zahlen sich auf über 12 Millionen Accounts beliefen, hatten sich selbst die größten Träumer bei Blizzard nie denken können.

Zum Spielen wird ein kostenpflichtiges Abonnement benötigt. Das Abo kostet unterschiedlich, je nachdem ob man sich für ein 1-Monats-, 3-Monats- oder 6-Monatsabo entscheidet. Das Spiel selbst hat kein Ende, ein sogenanntes „durchgespielt“ gibt es nicht. Weiterhin müssen auch die Server gewartet werden und es wird immer wieder in diversen Zeitabständen neuer Content nachgeliefert, also neue Spielinhalte,

die man gratis zu dem bestehenden Abo erhält. Mit dem Kauf von WoW hat man den ersten Monat frei und muss erst ab dem zweiten Monat bezahlen.

Mit einem lauffähigen Abo kann man sich nun mit seinem Account in das Spiel einloggen.

Als erstes muss man sich für einen Servertyp entscheiden. Zur Auswahl stehen:

PVE (*Player versus Environment*): Der Kampf gegen computergesteuerte Kreaturen und das Lösen von Quests stehen im Vordergrund.

PVP (*Player versus Player*): Der Kampf zwischen Spielercharakteren unterschiedlicher Fraktionen steht im Vordergrund.

RP (*Role Playing*): Diese werden nochmals wiederum in PVE und PVP unterteilt. Hier steht der Rollenspielaspekt im Vordergrund.

Als nächstes obliegt einem die Entscheidung welche Rasse der spielbare Charakter haben soll. Je nach Rasse wird man einer der beiden Fraktionen zugeteilt, namentlich „Die Horde“ oder „Die Allianz“. Basierend auf der Geschichte von Azeroth, so lautet der Name der Welt wo sich alles abspielt, sind die jeweiligen Rassen einer bestimmten Fraktion zugeteilt.





Die Rassen der Horde bestehen aus:

Orcs
Tauren
Untote
Trolle
Blutelfen
Goblins

Symbol der Horde



Die Rassen der Allianz bestehen aus:

Menschen
Zwerg
Nachtelf
Gnome
Draenei
Worgen

Symbol der Allianz



Die Rassen der Blutelfen, Goblins, Draenei und Worgen wurden erst mit späteren Addons hinzugefügt. Zum Start von WoW gab es für jede Fraktion nur 4 Rassen. Die Ur-Version von WoW wird somit auch seit je her einfach nur „Classic“ genannt. Mit einem späteren Addon wurde auch noch die Rasse der „Pandaren“ und die Klasse „Mönch“ sowie die Klassen „Todesritter“ und „Dämonenjäger“ eingefügt.

Die Entscheidung zu welcher Fraktion die Pandaren gehören, fällt der Spieler selbst nach durchspielen des Startgebietes. Wenn man die Entscheidung für Horde oder Allianz getroffen hat, ist sie nicht mehr rückgängig zu machen.

Je nach Rasse beginnt man mit seinem Charakter in dem jeweiligen Startgebiet.

Auch bieten die Rassen sogenannte Volksfertigkeiten an, die sich mal mehr, mal weniger auf den Charakter auswirken, allerdings haben manche Volksfertigkeiten stärkere Vorteile für bestimmte Klassen als für andere.

Je nach Rasse gibt es unterschiedliche Klassen zur Auswahl. Während für die Klasse „Druide“ nur Nachtelfen und Tauren zur Verfügung standen zu Classic-Zeiten, hatte man für die Klasse „Krieger“ mehrere Rassen zur Auswahl.

Die Klassen im Überblick:



Krieger



Jäger



Schurke



Hexenmeister



Magier



Priester



Schamane



Paladin



Druide



Todesritter



Dämonenjäger



Mönch



Geologische Zeitskalen - Wann war was?

Wie alt ist die Erde eigentlich? Seit wann gibt es den Menschen? Wann lebten die Dinos? Solche Fragen stellt man sich manchmal. Hier nun ein kleiner Überblick über einige wichtige Zahlen der Erdgeschichte.

Die Erde entstand vor etwa 4,5 Milliarden Jahren. Zuerst war sie ein glühender Lavaball. Als sie sich langsam abkühlte, kondensierte das Wasser und es fiel der erste Regen. Die Ozeane formten sich. Und in den Ozeanen entstand das Leben. Zuerst nur sehr klein und unscheinbar, heute kaum noch zu erkennen. Aber es war da. Vor etwa 3,8 Milliarden Jahren.

Vor 2,4 Mrd. Jahren erfolgte die Sauerstoff-Revolution! Einige Zellen hatten gelernt, Photosynthese zu betreiben, und als Abfallprodukt wurde nun Sauerstoff produziert. Was für uns heute selbstverständlich und lebensnotwendig ist, war damals eine Neuheit. Und für die meisten „Lebewesen“ (nur einzelne Zellen, aber immerhin) war es eine Katastrophe. Denn der Sauerstoff war für sie reines Gift. Nur wenige überlebten, indem sie in Nischen blieben, in denen sie sauerstoff-reduzierte Lebensbedingungen finden konnten.

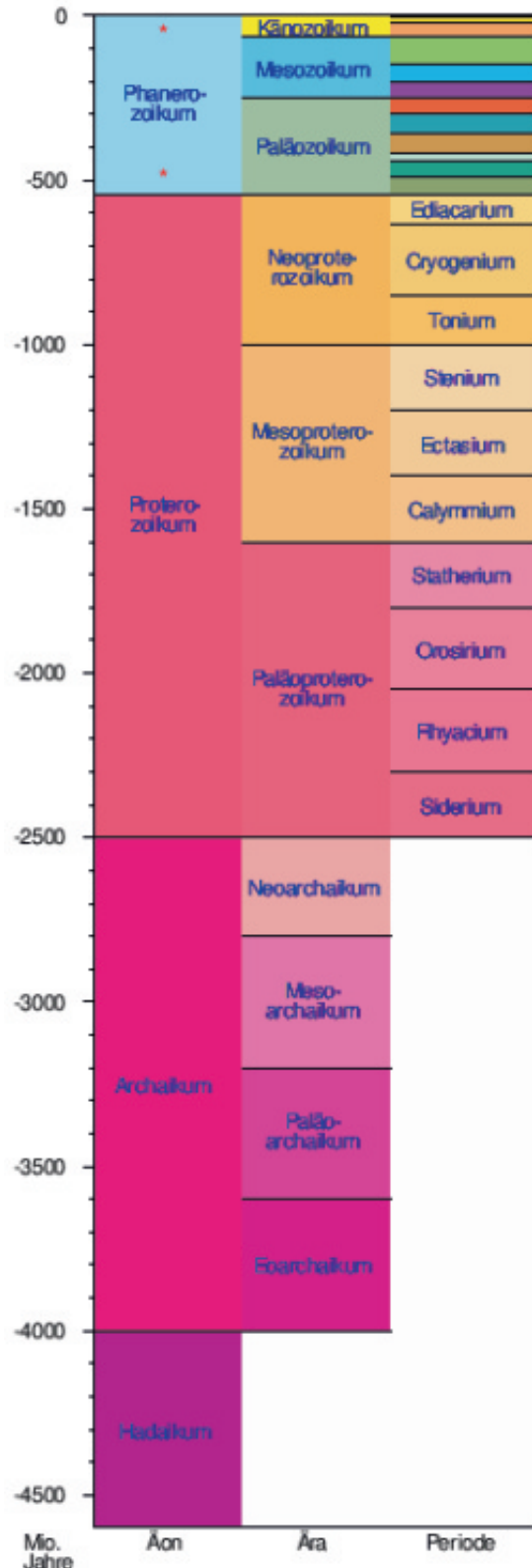
Den einzelnen Zellen wird es nicht bewusst gewesen sein, aber sie haben die Welt verändert. Es war das erste Mal in der Geschichte unseres Planeten, dass Lebewesen den Planeten, den sie bewohnen, verändern. Durch den Sauerstoff wurden nämlich Schichten von „Rost“ abgelagert, die wir heute als Eisenlagerstätten nutzen. Aber vor allem haben sie damals eine Atmosphäre geschaffen, die das höhere Leben wohl erst ermöglicht hat.

Erst danach (vor 1,5 Mrd. Jahren) gab es die ersten Zellen mit einem richtigen Zellkern (Eukaryoten), die das Entstehen mehrzelliger Lebewesen ermöglichten.

Die ersten Wirbeltiere entstanden dann vor 470 Millionen Jahren.

Die Besiedelung des Landes von verschiedenen Tierarten begann etwa vor 400 Mio. Jahren.

Der erste Dinosaurier lebte vor 230 Millionen Jahren. Kurz darauf (nur 30 Mio. Jahre später) entwickelten

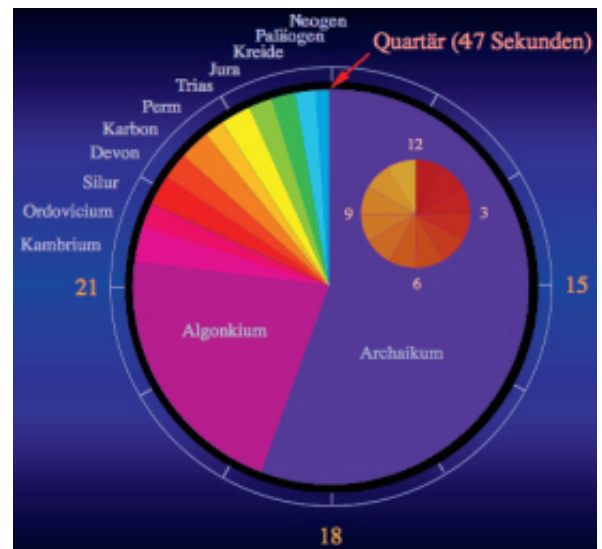




sich die Säugetiere. Und vor 65 Mio. Jahren starben die Dinos wieder aus. Die Zeit, in der sie „über die Erde herrschten“, wird Mesozoikum oder Erdmittelalter genannt.

Erst nach der Herrschaft der Dinosaurier konnten sich die Säugetiere, die bis dahin nur als mäusekleine Wesen in ihrem Schatten lebten, ausbreiten, größer werden und die verschiedensten Formen annehmen. All diese Nischen waren ja bislang von den Dinos belegt.

Wenn die Zeit seit der Entstehung der Erde einem Tag entsprechen würde, dann wäre der Homo sapiens (also „wir“) in den letzten 3,6 Sekunden vor Mitternacht aufgetaucht. Diese tatsächlich 190.000 Jahre sind also für diesen Planeten nur ein kurzer Augenblick. Für uns ist das wohl niemals wirklich zu verstehen.



heruntergerechnet auf einen Tag

tatsächlich bis heute verstrichene Zeit [Mio. Jahre]	erdgeschichtliches Ereignis (Entstehung der/von...)	verbleibende Zeit bis Tagesende	Uhrzeit
0,01 (<i>Holozän</i>)	Ackerbau und Viehzucht	0,2 s	23:59:59,8
0,19 (<i>spätes Pleistozän</i>)	Homo sapiens	3,6 s	23:59:56,4
2 (<i>frühes Pleistozän</i>)	Homo habilis	38 s	23:59:22
7 (<i>spätes Miozän</i>)	„Vormenschen“	2 min 15 s	23:57:45
20 (<i>frühes Miozän</i>)	Menschenaffen	6 min	23:54
40 (<i>Eozän</i>)	Affen	12 min	23:48
60 (<i>Paläozän</i>)	Primaten	18 min	23:42
200 (<i>früher Jura</i>)	Säuger	1 h 5 min	22:55
315 (<i>spätes Karbon</i>)	Amnioten	1 h 40 min	22:20
360 (<i>spätes Devon</i>)	Landwirbeltiere	1 h 55 min	22:05
425 (<i>Silur</i>)	Knochenfische	2 h 15 min	21:45
470 (<i>Ordo-vizium</i>)	Wirbeltiere	2 h 30 min	21:30
600 (<i>Edia-carium</i>)	Bilateria	3 h 10 min	20:50
1500 (<i>Meso-protero-zoikum</i>)	Eukaryoten	7 h	17:00
2400 (<i>Neo-archai-kum</i>)	Photosynthese	13 h	11:00
3800 (<i>Eo-archai-kum</i>)	Einzeller	20 h	04:00
4570 (<i>Hadaikum</i>)	Erde	24 h	00:00



Restaurant Do Eat, Essen

Adresse: Kastanienallee 95, Essen-Mitte

Wer die Vielfalt der chinesischen, japanischen und mongolischen Küche mag, ist in diesem Restaurant sehr gut aufgehoben.

Es gibt ein riesiges Buffet mit diversen Sushi-, Fleisch-, Fisch- und Gemüsesorten sowie viele Salate und Saucen. Auch Vegetarier finden hier auf jeden Fall etwas für ihren Geschmack. Außerdem gibt es ein großes Nachspeisenangebot mit einem Schokobrunnen.

Abends ab 17:30 Uhr gibt es ein sogenanntes Grillbuffet, d.h. man kann sich aus einer sehr großen Auswahl an Fleisch-, Fisch-, Gemüse- und Saucensorten selber etwas zusammenstellen, versieht den Teller mit dem Ausgewählten mit seiner Tischnummer (liegt auf jedem Tisch bereit) und gibt dieses an der „Grillstation“ ab. Das fertige Gericht wird dann vom Personal an den Tisch gebracht.

Die Preispalette für diese Auswahl ist vollkommen korrekt.

Mittagsbuffet (11:30 Uhr bis 17:00 Uhr) € 8,90

Abendbuffet (17:30 Uhr bis 22:00 Uhr) € 11,90

Sonntagsangebot (12:00 Uhr 17:00 Uhr) € 13,90

Öffnungszeiten:

täglich 11:30 Uhr bis 17:00 Uhr,
17:30 Uhr bis 22:00 Uhr.

R.S.





Weihnachtsgedicht

Auszug aus dem Gedicht „Knecht Ruprecht“ von Theodor Fontane

Von drauß vom Walde komm ich her;
ich muß Euch sagen es weihnachtet sehr!
Allüberall auf den Tannenspitzen
sah ich goldene Lichtlein sitzen;
und droben aus dem Himmelstor
sah mit großen Augen das Christkind hervor.
Und wie ich so stolcht durch den finsternen Tann,
da rief's mich mit heller Stimme an:
Knecht Ruprecht, rief es alter Gesell,
hebe die Beine und spute dich schnell!
Die Kerzen fangen zu brennen an,
das Himmelstor ist aufgetan,
Alt und Junge sollen nun
von der Jagd des Lebens, einmal ruhn;
und morgen flieg ich hinab zur Erden,
denn es soll wieder Weihnachten werden!
So geh denn rasch von Haus zu Haus.
such mir die guten Kinder aus,
damit ich ihrer mag gedenken
mit schönen Sachen sie mag beschenken.

Ich sprach: O lieber Herr Christ,
Meine Reise fast zu Ende ist.
Ich soll nur noch in diese Stadt,
Wo's eitel gute Kinder hat.
Hast denn das Säcklein auch bei dir?

Ich sprach: Das Säcklein, das ist hier,
Denn Äpfel, Nuß und Mandelkern
fressen fromme Kinder gern.
Hast denn die Rute auch bei dir?

Ich sprach: die Rute die ist hier.
Doch für die Kinder, nur die schlechten,
die trifft sie auf den Teil, den rechten.
Christkindlein sprach: So ist es recht.
So geh mit Gott, mein treuer Knecht!
Von drauß, vom Walde komm ich her,
Ich muß euch sagen es weihnachtet sehr!
Nun sprecht wie ich's hierinnen find:
sind's gute Kind., sind's böse Kind?





Ein Apfel fiel vom Baum. Weit die Weltensäule hinunter. Scheinbar unendliche Tiefen hinab. In einer Großstadt angekommen. Durch Gassen und Menschenmassen. Bis er schließlich nach seiner langen Reise liegen bleibt. Doch wo ist das? Dort, wo die Geschichte ihren Anfang nimmt. In Auldnoir, Hekseville.

Neben einem Mädchen, welches bewusstlos neben einem Baum auf einem Spielplatz liegt. Ein junges Mädchen mit bräunlich dunklerer Hautfarbe, lange blonde Haare, rote Augen und hellen, definierten Lippen. Sie trägt einen schwarzen ärmellosen Körperanzug mit goldenen Accessoires zusammen mit zwei goldenen Ringen, die ihre Hüften umhüllen, zwei um ihre Beine und eine in der Form der Sonne auf ihrem Bauch. Sie trägt einen passenden Haar-Reif und einen langen Schal, der an ihrer Taille vorbeigeht. Auch trägt sie ein paar abnehmbare Ärmel mit goldenen Ringen an den Enden und schwarz-goldene Heels. Und noch ahnte sie nicht, was für ein Abenteuer ihr bevorsteht.

Langsam kam sie wieder zu sich. Mit Mühen erhob sie sich, bis sie es schaffte, sich gerade hinzustellen. Fragend schaute sie sich in der Gegend rum. Wo befindet sie sich? Wie kommt sie hierhin? Und... wer ist sie? Neben ihr saß ein Kater. Kein gewöhnlicher Kater, denn dieser sah anders aus. Besonders. Er war schwarz wie ein Schatten mit unzähligen kleinen weißen Punkten wie Sterne. Das gab ihm das Aussehen eines Nachthimmels. Verwundert über diesen besonderen Gast sprach sie mit dem Kater.

„Wer bist du und was tust du hier? Ich habe nichts zu Futtern für dich.“

Der Kater aber miaute nur und bewegte sich nicht. Vielleicht gehörte er ja zu dem Mädchen? Doch wenn dem so ist, wer ist sie dann? Denn ganz ohne Zweifel ist das kein normaler Kater. Sollte sie dann ein normales Mädchen sein?

Sie sah sich in der Gegend um. Kein Mensch zu sehen. Und welchen Weg sollte sie gehen? Ihr Blick fiel auf

eine Treppe, die nach oben führte. Der scheinbar einzige Weg. Die Treppe hoch und durch das Tor.

„Es bringt nichts hier rumzusitzen. Ich setze mich lieber in Bewegung.“

Und so machte sie sich auf den Weg. Der Kater folgte ihr. Am Tor angekommen, liefen sie hindurch, bis auf der anderen Seite ein Mann erschien. Er sprang plötzlich von oben herab und landete direkt vor ihr. Er ergriff den Arm des Mädchens und versuchte, etwas zu sagen. Das Mädchen aber schubste ihn zu Boden mit den Worten *„Geh und nerve jemand anderen“*.

„Warte! Du verstehst nicht!“ antwortete er.

„Du musst meinen Jungen retten!“

„Deinen Jungen?“ erwiderte sie fragend.

Der Mann setzte sich in Bewegung. Das Mädchen folgte ihm, bis sie schließlich am Ziel ankamen. Das Haus, in dem der Junge sich befand, brach auseinander. Und wurde von einem Sturm angezogen. Er konnte sich noch an einem Rohr, das aus der Wohnung hing, festhalten.

„Was passiert hier?“ fragte das Mädchen geschockt. *„Beeilung! Du hast ihn da oben gesehen, oder? Er ist in dem Haus gefangen und wird von dem Sturm verschlungen!“*

Aber was könnte sie tun? Sie ist nur ein normales Mädchen, dachte sie.

Doch der Mann zögerte nicht lange.

„Du bist wie das Krähen-Mädchen, oder? Nutze deine Katze, um dort hochzukommen und ihn zu retten!“

„Welches Krähen-Mädchen?“ Sie hatte keine Ahnung, wovon der Mann sprach, und erinnerte sich an nichts. Und wie würde sie durch die Katze in der Lage sein, dort hochzukommen? *„Sie hat keine Kräfte“*, sagte sie. Doch der Mann schnaubte nur verständnislos.

„Lass den Quatsch! Ich habe dich vom Himmel fallen sehen und ohne einen Kratzer landen! Nutze deine



„Superkräfte und bring mir meinen Jungen!“

Nachdenklich fiel ihr Blick auf den mysteriösen Kater, der mit ihr gekommen ist. Er saß schweigend auf der Mauer vor ihr und guckte sie an.

Plötzlich sprang er herunter, guckte zurück und miaute ihr zu.

„Ich habe keine Superkräfte“ sagte sie sich erneut.

Doch auf einmal erhob sie sich vom Boden. Ohne Kontrolle über das, was passiert und vollkommen überrascht, schwebte sie in der Luft, bis sie seitlich auf einer Mauer stand.

„Ich... Ich stehe auf einer Mauer!?“ Sie konnte nicht glauben, was passiert ist. Wie hat sie das nur gemacht? Sie hatte keine Ahnung. Der Kater erschien wieder und miaute sie abermals an.

„Hast du das getan?“ fragte sie den Kater. Dieser miaute erneut.

Mit dieser Kraft machte sie sich sofort auf den Weg zu dem Haus, wo sich der Junge befand.

Ihr Blick fiel auf den Sturm, der kein normaler Sturm zu sein scheint. Denn er ähnelt eher einem schwarzen Loch als einen eigentlichen Sturm.

Ein lautes Geräusch brachte sie aber wieder zurück. Das Haus, in dem der Junge sich befand, brach auseinander und flog auf das schwarze Loch zu.

Zum Glück schwebten Plattformen in ihre Richtung, auf denen es ihr möglich war, sich weiter nach oben zu begeben. Sie nutzte ihre Kräfte, um von einer Plattform auf die nächste zu kommen.

Mittlerweile hat sich das Haus glücklicherweise weit oben irgendwo verfangen.

„Halte durch Junge, ich bin gleich da“ rief sie ihm zu. Doch plötzlich schoss eine dunkle Hand aus dem

schwarzen Loch heraus und griff nach der Plattform, auf der sie sich befand, und zog sie mit sich hinein. Gerade noch rechtzeitig konnte das Mädchen sich retten.

„Was zum Teufel war das?“

Antworten gab es aber in dem Moment keine und die Zeit drängte. Sie musste sich beeilen, denn sonst ist der Junge verloren.

Sie schaffte es, sich immer weiter zu nähern, bis sie schließlich auf einer Plattform vor dem Haus ankam. Der Junge hielt sich mit aller Kraft fest. Würde er seinen Griff etwas lockern, würde der Sturm ihn verschlingen.

Es näherte sich ein Luftwagen mit einem Mann drin, der ein Polizist zu sein scheint. Er näherte sich dem Jungen, um ihn zu retten. Doch die Hand erschien wieder, ergriff den Wagen samt Polizisten und zerrte ihn mit sich in den Sturm. Das Mädchen kann nur geschockt und hilflos zusehen.

„Ich muss schnell zum Jungen!“ sagte sie sich und tatsächlich: Sie hat es geschafft, sie ist angekommen. Doch als sie den Jungen ergreifen konnte, verließen ihn die Kräfte und ließ los. Das Mädchen überlegte nicht lange, sprang hinterher und konnte den Jungen schnappen.

Gemeinsam flogen sie auf eine nieder gelegene Plattform. Sie hatte es geschafft. Sie hat den Jungen gerettet. Dieser lag nun bewusstlos in ihren Armen.

Aber es ist noch nicht vorbei. Die Hand erschien wieder und versuchte sie zu schnappen. Das Mädchen weichte aus. Plattformen um Plattformen wurden zerstört. Es schien ausweglos.

Doch da erschien der Kater vor ihr. Dieser erhob sich in die Luft, holte zu einem Angriff aus und flog auf einen Art Juwel in der Mitte der Handfläche zu und zerstörte es. Die Hand verschwand und der Sturm war vorbei.



Gesund bleiben

In die Armbeuge niesen

Es juckt in der Nase, und Sie haben kein Taschentuch parat? Wer in die Hände niest, überträgt die Viren auf Gegenstände oder direkt beim Händeschütteln. Die Erreger können bis zu drei Stunden auf der Handfläche überleben.

Besser: In die Armbeuge niesen!

Allerdings hat eine kanadische Untersuchung nachgewiesen, dass auch diese Maßnahme die Übertragung nicht vollständig unterbinden kann.

Papier oder Stoff?

45 Milliarden Papiertaschentücher verbrauchen die Bundesbürger jährlich. Ob wiederverwendbare Stofftaschentücher umweltfreundlicher sind, ist umstritten. Denn auch sie sollten während einer Erkältung nur einmal benutzt und dann bei mindestens 60 Grad gewaschen werden. Vorteil der Papiertücher: Sie sind nach einmaligen Benutzen schnell entsorgt, und die Viren können kein Unheil mehr anrichten.

Richtiges Schnäuzen der Nase

So geht es: Nacheinander jedes Nasenloch einzeln zuhalten und durch das andere schnäuzen. Pusten Sie die Luft nicht mit zu hohem Druck hinaus, weil Sie sonst Gefahr laufen, dass das Sekret teilweise auch in die Nebenhöhlen gelangt. Das Hochziehen des Nasensekrets gilt in unserem Kulturkreis als unhöflich, wird aber häufig als schonender propagiert: Es soll die Nebenhöhlen weniger belasten. Untersuchungen belegen inzwischen genau das Gegenteil.

Die Nase pflegen

Trockene Haut, Sekret und die mechanische Beanspruchung beim Putzen – all das belastet die Nase. Pflegende Cremes, beispielsweise mit Dexpanthenol, helfen, die schützende Hautbarriere aufrechtzuerhalten oder wiederherzustellen. Sie werden mehrmals täglich hauchdünn in und um die Naseneingänge aufgetragen, damit rote Nasen möglichst keine Chance bekommen.

Hausmittel ausprobieren

Manche schwören auf Hühnersuppe oder Ingwertee. Zwar gibt es für die Wirkung solcher Hausmittelchen keine klaren wissenschaftlichen Nachweise. Doch sie beruhen häufig auf jahrhundertelanger Erfahrung und steigern während einer Erkältung auf jeden Fall das Wohlbefinden. Einen Versuch sind sie also allemal wert. Generell gilt: Bei Schnupfen ausreichend trinken – besonders, wenn Fieber auftritt.

Gründlich Hände waschen

Mindestens 20 Sekunden sollten die Hände unter fließendem Wasser mit Seife gewaschen werden – und zwar mehrmals täglich. Das senkt laut Angaben der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung die Keimzahl auf den Händen bis zu ein Tausendstel. Wer möchte, kann während der Grippezeit zusätzlich ein Händedesinfektionsmittel verwenden. „Das ist dann sinnvoll, wenn man beruflich viel Kontakt mit Menschen hat“, sagt HNO-Arzt Ludger Klimek.



SOS-Tipps

Lassen Sie nicht zu, dass Schnupfenviren Ihnen den Herbst vermiesen. Wie Sie einer Ansteckung vorbeugen oder den Verlauf der Erkältung lindern. 7 Stunden Schlaf benötigt der Körper, um sich gegen Infekte zu wappnen. Wer weniger als fünf Stunden schläft, hat ein 4- bis 5-mal höheres Risiko für eine Erkältung.

Viel schlafen

4- bis 5-mal anfälliger für Erkältungen sind Menschen, die weniger als fünf Stunden schlafen – im Gegensatz zu denjenigen mit sieben Stunden Nachtruhe. Das fanden Forscher der Universität von Kalifornien in einer Untersuchung an 164 Probanden heraus. Also: Gönnen Sie sich regelmäßig eine Extraportion Schlaf.

Quelle: Apotheken Umschau-Ausgabe

J.A.

Abwehrkräfte stärken

Sauna und Wechselduschen sollen den Körper abhärten und das Immunsystem trainieren. Saunieren wirkt zudem entspannend, was den Abwehrkräften ebenfalls zugute-kommt. Auch regelmäßiger, moderater Ausdauersport steigert nachweislich die Immunabwehr.

Witzepolizei

Ich habe meinen neuen Freund
in seiner Wohnung besucht.
Er sagte, ich solle mich fühlen wie zu Hause.
Habe ihn dann rausgeschmissen.
Ich mag kein Besuch.

Ich habe heute Morgen meinen Chef gefragt,
ob ich auch ein bisschen später zur Arbeit kommen darf.
Er meinte: „**Träum weiter.**“
Nett vom ihm, oder?

Ich möchte gerne Millionär sein,
so wie mein Vater.
„**Wow, dein Vater ist Millionär?**“
„**Nein, aber er möchte gerne.**“

Ein Mann hat an Silvester einen Autounfall.
Die eingetroffene Polizei will, dass der Mann ins
Röhrchen pustet.
Da er das verweigert, wollen sie ihn zur Blutabnahme
auf die Wache mitnehmen.
Dieser erwidert: „**Ach, kommen Sie. Es ist
Silvester. Mein Auto wollte doch nur mal
anstoßen.**“

Ein Herr im Restaurant: „**So eine
Sauerei. Hier ist ein Haar in
meiner Suppe.**“

Der Kellner: „**Denken Sie für den
Preis gibt's 'ne Perücke?**“



Welches Ziel haben Sie?
Feierabend.
Und längerfristig?
Wochenende.
Nein, ich meine so richtig
langfristig.
Urlaub.



ASPHYX, eine Death Metal Band aus den Niederlanden, gegründet 1987, feiert jetzt im Herbst 2017 ihr 30-jähriges Jubiläum.

Nach 3 Demos und einer EP erhielt man einen Plattenvertrag bei Century Media. Es gab schon zu dieser frühen Zeit ein paar Besetzungswechsel.

Zum ersten Album „The Rack“, welches 1991 erschien, holte man Martin van Drunen als Sänger in die Band, welcher vorher bei Pestilence ins Mikro gröhnte.

Nach der Veröffentlichung von „The Rack“ ging es auf Europa-Tour mit Entombed und im Anschluss 1992 auf Tour mit Bolt Thrower und Benediction. Dadurch erspielten sich Asphyx einen sehr hohen Bekanntheitsgrad und das Debüt-Album war in aller Munde.

Nach den Aufnahmen vom zweiten Album „Last One on Earth“ verließ Martin van Drunen die Band aufgrund diverser Differenzen mit den anderen Bandmitgliedern, obwohl er mittlerweile das Aushängeschild der Band war.

Ersetzt wurde er von Ron van Pol. Ebenfalls verließ einige Zeit später auch Gründungsmitglied Bob Bagchus die Band, für ihn kam Roel Sanders. In diesem Line-Up wurde dann das selbstbetitelt Album „Asphyx“ eingespielt und 1994 veröffentlicht. Zu diesem Zeitpunkt war nur Eric Daniels letztes verbliebene Urmitglied. Das Album konnte allerdings den Erfolg der ersten beiden Alben in keinster Weise halten. Es fehlte irgendwie die Durchschlagskraft an allen Enden, für viele Fans waren auch die Produktion und der Gesang das Problem. Der Flop führte im Jahr 1995 zur Auflösung der Band.

Bob Bagchus und Theo Loomans reforgierten Asphyx aber schon 1996 und nahmen das Album „God Cries“ auf.

Im selben Jahr wurde das „Embrace the Death“-Album veröffentlicht, welches 1989/90 eigentlich das Debüt-Album werden sollte, das aber nie veröffentlicht wurde. Nichtsdestotrotz löste sich die Band danach wieder auf.

Daraufhin, auch noch im Jahr 1996, gründeten Bagchus und Daniels zusammen mit dem Pentacle Sänger/Bassist Wannes Gubbels die Band Soulburn und nahmen das Album „Feeding on Angels“ auf.

Aus welchen Gründen auch immer, benannte man sich 1999 wieder in Asphyx um, veröffentlichte das Album „On the Wings of Inferno“ mit derselben Besetzung. Vermutlich aufgrund der mittlerweile anhaltenden Erfolgslosigkeit bzw. den sinkenden Verkaufszahlen und des fallenden Status wurde Asphyx im Jahr 2000 zu Grabe getragen.

Im Januar 2007 erreichte dann die Metal-Welt eine Neuigkeit, die jeden Old-School-Asphyx-Fan aufhorchen ließ. Die Band wurde wiedergeboren, aber zur Freude vieler Fans im fast klassischen Line-Up:

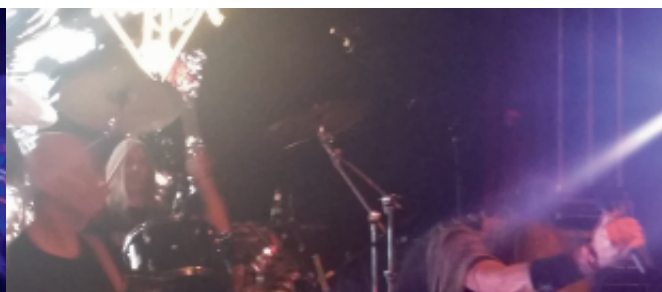
Bagchus und Ex-Sänger Martin van Drunen, mit Wannes Gubbels sowie ein neuer Gitarrist namens Paul Baayens.

2008 wurde dann eine EP namens „Death the brutal Way“ veröffentlicht. Der darauf enthaltene Titeltrack sollte auch den Namen des Reunion-Albums im Jahr 2009 firmieren.

Das Album verkaufte sich so gut, dass Festivals für einen Auftritt Schlange standen und auch eine Tour im Folgejahr sehr erfolgreich war. Höhepunkt war ein Auftritt im Essener Turock, welcher für eine Live-Veröffentlichung auf Doppel-LP, Doppel-CD und DVD mitgeschnitten wurde. Diese erste Live-Veröffentlichung von Asphyx kam im Jahr 2010 raus.

Gubbels verließ aber 2010 schon wieder Asphyx, weil er mehr moderne Elemente in den Sound einbringen wollte, der Rest der Band bestand aber weiterhin auf den klassischen Asphyx-Stil. Sein Nachfolger wurde Alwin Zuur.

Es wurden 2012 und 2016 zwei weitere Alben mittlerweile veröffentlicht, welche von den Metal-Medien sehr gute Kritiken bekamen und auch bei den Fans sehr gut ankamen.



2014 entschied Bagchus den Drummerposten zu verlassen, um sich somit auf seine auch mittlerweile reaktivierte Band Soulburn zu konzentrieren. Nachfolger wurde Stefan Hüskens, seit über 20 Jahren Drummer bei den deutschen Black-Thrash-Ikonen Desaster, für die er aber weiterhin auf dem Drumhocker bleibt. Ein kleiner Jugendtraum erfüllte sich, bekanntlich sind Asphyx neben Sodom die Lieblingsbands des Drummers.

Zum 30-jährigen Jubiläum im Jahr 2017 sollten zwei Jubiläumskonzerte, das eine in den Niederlanden, das andere hier in Deutschland im Essener Turock, am 18.11.2017 stattfinden. Aufgrund der Ticketlimitierung von 400 Stück war das Konzert in Essen nach etwas über 24 Stunden nach Vorverkaufsstart schon ausverkauft. Aufgrund der großen Nachfrage wurde einige Wochen später bekannt gegeben, dass man am Sonntag, den 19.11.17, im Turock ein Zusatzkonzert gibt. Dieses Konzert war dann ca. 2 Wochen vorher ebenfalls ausverkauft. Einige Fans, wie auch der hiesige Autor, erwarben Tickets für beide Konzerte.

Als Vorbands spielten an beiden Tagen Pentacle und Soulburn. Beide Gigs wurden frenetisch von den Fans abgefeiert, auch sämtliche Ex-Mitglieder von Asphyx spielten an ihren Instrumenten Songs, die bisher noch nie oder nur einmal live gespielt wurden in der langen Live-Geschichte der Band. So kam es u.a. zur Darbietung von dem Instrumentalstück „Abo-mination Echoes“ vom „Asphyx“-Album oder auch „Summoning the Storm“ vom „On the Wings of Inferno“-Album.

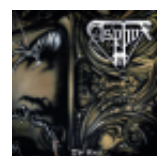
Gewisse Standards wie der Opener „Vermin“ vom Debüt-Album, der Klassiker der Neuzeit „Deathhammer“, „The Grand Denial“ vom letzten Album und natürlich der Abschlusstrack „Last One on Earth“ durften ebenfalls nicht fehlen.

Beide Konzerte waren absolute Highlights für die Fans wie auch die Band, besonders, da beide Konzerte für eine Live-Veröffentlichung aufgenommen wurden. Diese wird voraussichtlich im Jahr 2018 folgen als CD, LP, DVD und hoffentlich auch als Blu-Ray.

Das Merchandise wurde gekauft wie warme Semmel. Diverse Shirtgrößen waren schon am Samstag ausverkauft, die Longsleeves, die extra für die Anniversary Show produziert wurden, waren schon am Samstag nach einer Stunde ausverkauft. Ebenfalls gab es das Debüt-Album als Re-Release im Mediabook zu kaufen, welche als Bonus-CD das komplette The Rack-Album als Cover-Versionen von diversen Bands enthält wie z.B. Desaster, Grave, Entrails sowie als Black und Red Vinyl. Red Vinyl wurde exklusiv nur auf den Anniversary Konzerten verkauft, die Limitierung lag bei 200 Stück, war nach den Konzerten ebenfalls ausverkauft.

DISKOGRAPHIE

- 1988: Enter the Domain (Demo)
- 1989: Crush the Cenotaph (Demo)
- 1990: Mutilating Process (EP)
- 1991: Promo (Demo)
- 1991: The Rack
- 1992: Crush the Cenotaph (EP)
- 1992: Last One on Earth
- 1994: Asphyx
- 1996: Embrace the Death
- 1996: God Cries
- 2000: On the Wings of Inferno
- 2008: Death the Brutal Way (EP)
- 2009: Death...the Brutal Way
- 2010: Live Death Doom (Live-Doppel-CD + DVD)
- 2012: Deathhammer
- 2016: Incoming Death



Weihnachts Rezepte

Weihnachtskuchen

Zubereitung:

Den Backofen auf 180°C vorheizen. Die weiche Butter mit Zucker mit einem Schnee-besen cremig rühren und nach und nach die Eier dazugeben. Zu einer schaumigen Masse aufschlagen. Rosinen, Zitronat oder den kleingeschnittenen Quittenkäse sowie die gehackten Mandeln mit Mehl, Speisestärke und Backpulver vermischt mit einem Kochlöffel rasch unter die Schaummasse rühren. Die Masse in eine gebutterte und mit Mehl ausgestreute Kastenform von 24 cm Länge füllen. Die Oberfläche glatt streichen und auf der mittleren Schiene des heißen Backofens in etwa 50-60 Minuten goldbraun backen. Die Form auf ein Kuchengitter stürzen und den Kuchen in der Form abkühlen lassen. Puderzucker mit Zitronensaft zu einem glatten Guss verrühren und den Kuchen damit überziehen. Beliebig mit kandierten Früchten verzieren und vor dem Anschneiden mindestens einen Tag ruhen lassen. Dieser Kuchen hält sich gut verpackt mehrere Wochen.

Für den Teig:

220 g Butter
220 g Zucker
4 Eier
220 g Rosinen
150 g Zitronatwürfel oder Quittenkäse
70 g geschälte, gehackte Mandeln
200 g Mehl
20 g Speisestärke
1 Messerspitze Backpulver

Außerdem:

Butter und Mehl für die Form
200 g Puderzucker
Etwas Zitronensaft
Kandierte Früchte zum Garnieren

Gänsebrust mit Kartoffeln gebraten

Vorbereitung:

Kartoffeln und Zwiebeln schälen, achteln, pfeffern und salzen. Die Gänsebrust 30 Minuten vor dem Braten mit Salz einreiben und mit Majoran bestreuen. Knoblauch und Petersilie fein schneiden.

Zubereitung:

Die Gänsebrust mit der Haut nach unten in eine schwach gefettete Pfanne legen. Bei mittlerer Hitze 45-50 Minuten in der Röhre braten. Dann wenden, die Kartoffel- und Zwiebelstücke ringsherum dazu geben und zusammen fertig braten. Zwischendurch das Fleisch mehrmals mit Bratfett begießen. Vor dem Servieren die Gänsebrust in Scheiben schneiden und der Kartoffel-Beilage vorsichtig Knoblauch und Petersilie zufügen.

1 Gänsebrust (etwa 900 g)
800 g Kartoffeln
250 g Zwiebeln
1 Bund Petersilie
4 Knoblauchzehen
Salz
Pfeffer
Majoran





Veranstaltungskalender Dezember 2017

Freitag, 01.12.2017, bis Sonntag, 10.12.2017

Messe "Essen Motor Show"

Messe Essen GmbH, Norbertstr.,
45131 Essen

Infos unter www.messe-essen.de

Tageskarte Erwachsene 10,00 € - 16,00 € -
Ermäßigt 8,00 € - 13,00 €

Samstag, 09.12.2017, 14:00 Uhr

Rot-Weiss Essen – KFC Uerdingen

Stadion Essen, Hafenstraße 97 a,
45356 Essen

Infos unter www.rot-weiss-essen.de

Eintritt: 6,00 €
(Stehplatz, ermäßigt, Vorverkauf)
– 28,00 €
(Sitzplatz, beste Kategorie, Tageskasse)

Mittwoch, 20.12.2017, 16:30 Uhr – 18:30 Uhr

Offener Spieletreff

Haus der Begegnung, 1. Weberstr. 28,
45127 Essen,

Eintritt: frei

Fr, 08.12.2017, von 15:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Weihnachtsflohmarkt

Palette an der Ruhr e. V., Sabinastr. 27,
45136 Essen

So, 10.12.2017, von 11:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Trödelmarkt

Ikea Parkplatz, Altendorfer Str. 2,
45127 Essen

Donnerstag, 23.11

"Freude, Spaß und gutes Leben – auch mit wenig Geld"

VHS Essen, Burgplatz 1,
45127 Essen, 18:40 Uhr – 20:10 Uhr

Eintritt: frei

Montag, 11.12.2017, 16:30 Uhr – 18:30 Uhr

Musikkreis

Haus der Begegnung, 1. Weberstr. 28,
45127 Essen

Eintritt: frei

Donnerstag, 28.12.2017

"Biathlon World Team Challenge"

VELTINS-Arena, Arenaring 1,
45891 Gelsenkirchen

Infos unter www.biathlon-aufschalke.de

Eintritt: 25,00 € bis 189,00 €

Freitag, 29.12.2017, bis Dienstag, 02.01.2018

"Holiday on Ice präsentiert Atlantis"

Grugahalle Essen, Norbertstraße 2,
45131 Essen

Infos unter www.grugahalle.de

Eintritt: 25,90 € bis 76,90 €



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:

ckc
und weitere

Die aktuellen Ausgaben sind auch online
verfügbar unter:

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

Copyright-Hinweis:

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

Nicht selbst erstellte Texte werden als solche
gekennzeichnet. Das Copyright liegt beim 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. Januar 2017. Druck erfolgt voraussicht-
lich am 01. Februar 2017.

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

