



Infolette

die Zeitung der
Palette an der Ruhr e.V.



Aus dem Inhalt



Märchenpsychologie



Ark - 2



Herrenwitze aus
den 60ern



Inhaltsverzeichnis

Schon gewusst - Neunerpack.....	3
Ark - 2.....	4
Salz ist nicht gleich Salz.....	6
Mein Einstieg in das Hobby LARP.....	8
KulturPott Ruhr.....	10
W.d.d.N e.V.....	10
Medimops.....	11
Tiertafel Essen e.V.....	11
Herrenwitze aus den 60ern.....	12
Warum tust du dir das an?.....	14
Märchenpsychologie.....	16
Exotisches Obst.....	17
Wer braucht schon einen grünen Daumen?.....	18
Die Schlehe.....	22
Isoglukose.....	19
Was den Tag versüßt.....	20
Rezepte.....	22
Veranstaltungskalender.....	23
Impressum.....	24

Vorwort:

Liebe Leserinnen und Leser,

obwohl wir uns schon wieder mittendrin im neuen Jahr 2018 befinden, möchten es die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie alle Teilnehmer/innen des Palette an der Ruhr e. V. nicht versäumen, Ihnen, Ihren Familien und Freunden ein gesundes sowie glückliches Jahr 2018 zu wünschen.

Auch in diesem Jahr werden wir wieder unser Bestes geben und mit interessanten Artikeln für Ihr Lesevergnügen sorgen.

A.H.



Tipp des Monats

Für Hundebesitzer bzw. die, die es werden möchten:

Wer sich einen Hundewelpen zulegen möchte, sollte darauf achten, dass die Erstimpfung – wenn er noch unter 1.500 g wiegt - nicht als Komplettimpfung vorgenommen, sondern auf drei Einzelimpfungen verteilt wird. Es besteht sonst die Möglichkeit, dass Ihr Welpe sterben könnte. Nicht alle Tierärzte weisen darauf hin, ein guter Tierarzt jedoch wird es tun. Sollte der Tierarzt nicht darauf hinweisen, sprechen Sie ihn darauf an und bestehen Sie auf die Verteilung von drei Einzelimpfungen. Dann wird es für Ihre kleinen Fellnasen auch nicht gefährlich.



Schon gewusst- Nutzloses Wissen im Neunerpack



Nicht zum Verzehr geeignet: Im Star Trek Universum gibt es einen männlichen Charakter der Rasse Ferengi, der auf den Namen „Quark“ hört.



Chinas Armee besitzt 10000 Brieftauben.



Ältester Brite: Die Schildkröte „Timothy“ wurde 160 Jahre alt. Sie war Maskottchen des britischen Militärs und wurde sogar mit verschiedenen Medaillen und Orden ausgezeichnet. Abgesehen davon ist sie trotz männlichen Namens ein Weibchen.



Warum einfach, wenn es kompliziert geht? Das Schweizer Militär nennt Brieftauben nicht einfach Brieftauben, sondern „selbstreproduzierender Kleinflugkörper auf biologischer Basis mit festprogrammierter automatischer Rückkehr aus beliebigen Richtungen“.



Der Name des Michelin Männchens lautet „Bibendum“. Der Name entstand, nachdem der Firmengründer meinte, dass einige auf der damaligen Weltausstellung in Lyon gestapelte und mit weißem Stoff abgedeckte, verschieden große Reifen Ähnlichkeit mit einem Menschen hätten. Nachdem er sich noch an ein Plakat mit einem dicken Bayern und einem Maß Bier sowie dem Spruch „Nunc es bibendum“ („Jetzt lasst uns trinken“) erinnerte, entstand eben dieses Michelin Männchen.



Auf Sardinien werden zur Trüffelsuche Ziegen eingesetzt, in Russland gebrauchte man früher junge Bären. Das oft zitierte Trüffelschwein wurde weitestgehend durch speziell ausgebildete Trüffelhunde ersetzt, da diese besser zu erziehen und leichter zu transportieren sind.

Der Maler Pablo Picasso geriet in Verdacht, im August 1911 am Diebstahl der Mona Lisa beteiligt gewesen zu sein. Er stand dafür sogar vor Gericht.

Die Band Die Ärzte kennt Spekulationen über die Bedeutung ihres Namens bzw. dumme Wortspiele wohl zur Genüge. In dem Comic-Band „Geschichten aus der Die Ärzte“ des mittlerweile geschlossenen Verlages „Extrem Erfolgreich Enterprises“ oder auch „EEE“ wird Aufklärung betrieben. Angeblich handelt es sich um die Abkürzung von „Diktatorisch infantile Einheit Äquivalente Rächer zum Teil Enterbter“. Wie so vieles, was die drei Chaoten aus Berlin so von sich geben, darf man aber nicht erwarten, dass dies eine wahrheitsgemäße Erklärung ist.

Der Schauspieler und Musiker Tim Sander wurde in einer Rolle der Daily-Soap „Gute Zeiten, schlechte Zeiten“ bekannt. Allerdings ist er mittlerweile auch in vielen Synchronrollen bekannter Filme zu hören: Unter anderem als Bodhi Rook in „Rogue One: A Star Wars Story“, Haku in „Chihiros Reise ins Zauberland“, als deutsche Synchronstimme von Steve Buscemi, den Randy in „Die Monster Uni“

A.R.





Ark: Survival Evolved – Ein Erfahrungsbericht (2)

Ein Computerspiel. Eine Aufgabe. Überlebe!

Ich hatte es geschafft, meinen ersten kleinen Raub-saurier zu zähmen. Nun war ich bei meinen Streifzügen durch diese digitale Welt nicht mehr alleine, denn „Agathe“ (wie ich den weiblichen Dilophosaurus nannte) folgte mir überallhin. Zuerst war das sehr ungewohnt. Ich erschreckte mich, wenn ich mich umdrehte und ein Dilo hinter mir stand. Ich erschreckte mich, wenn ich beim Beerensammeln das Geräusch eines Dilos hörte. Aber sofort kam die Erkenntnis: „Ach ja! Ist ja nur Agathe.“

Schnell kamen weitere Dilos dazu und ich hatte nun immer mehrere kleine Begleiter, die mich von der Höhe meiner Brust mit den Blicken verfolgten. Einige konnte ich nun sogar immer bei meinem Haus lassen, um mein Eigentum vor diebischen Supermöwen zu bewachen. Aber wie im echten Leben war auch hier nicht alles perfekt. Meiner Dilo-Truppe fehlte nämlich ein Männchen. Jedes einzelne Tier, das mir in die Finger geriet, war ein Weibchen. Etwa beim zehnten Weib war ich wieder mal in der Stimmung, an der Tischplatte zu nagen. Wo waren die ganzen Kerle? Denn erst bei einem anderen Geschlecht seiner Art in der Nähe gibt es den Partnerbonus. Die Tiere sind deutlich stärker und die Weibchen legen gelegentlich Eier! Und ich wollte den Partnerbonus.

Das Sammeln von Baumaterial geriet zunehmend ins Hintertreffen. Der Ausbau meines Hauses stockte. Ich suchte einen Mann! Für meine Weiber. Und endlich! Endlich hatte ich einen männlichen Dilophosaurus!

Nun wollte ich mich mehr meinem Haus und Grundstück widmen. Dazu bedarf es einer Menge Materials, das abgebaut und herangeschleppt werden muss. Deswegen suchte ich mir jetzt einen Lastenesel. Also, keinen richtigen Esel. Ich wollte einen Para. Und ich hatte Glück. Einer von denen, bei denen ich mein Glück versuchte, blieb zwischen zwei Bäumen hängen. So war er ein leichtes Opfer.

Muahahahaaaaah! *Teuflisches Lachen etc.*

Und ich nannte ihn „Lasten-Lutz“.

Mit seiner Hilfe war der Transport von viel Material deutlich einfacher. Also wollte ich bald einen zweiten Lutz. Und Fleisch brauchten meine verfressenen Wachhunde auch mal wieder. Also, warum nicht gleich zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen. Ich sammelte also alle meine Dinos ein und ging mit der Truppe los.



Bild: Größenvergleich vom Compy in Hühnergröße über Dilo, Mensch und Para bis zum Bronto.



Kaum um die Ecke gebogen, fand ich einen neuen Para. Ich griff ihn an und versuchte, ihn bewusstlos zu schlagen (ja, so geht das bei Ark mit dem Zähmen). Während er panisch ziellos durch die Gegend lief, wurde irgendjemand in meiner Gruppe von einem Compy angegriffen. Da waren sofort alle meine Dinos auf Angriff geschaltet und bissen wild um sich, um die Bedrohung ihrer Gemeinschaft zu eliminieren. Stellt es euch vor! Über ein Dutzend Dinos von der Größe von Hühnern bis zum Elefanten, alle wild durcheinanderrennend und die unterschiedlichsten Geräusche von sich gebend, das Ganze untermalt von dramatischer Kampfmusik! Und plötzlich Brüllen, das alles andere übertrifft! Ein Bronto ist in unsere kleine Party geraten! Der lief einfach in den Angriff von irgendjemanden hinein (wahrscheinlich ein Compy, wäre der Gipfel der Ironie *Augenrollen*) und fühlte sein Leben bedroht! Also brüllte und stampfte und trampelte er so lange herum, bis er sich wieder sicher wähnte. Ich (gewitzt wie ich bin *hö hö*) erkannte die Notlage und rannte um mein Leben! Die Dinos jedoch (fixiert auf ihre plattzumachenden Ziele, die dummen Viecher) wurden allesamt vom Bronto in den Staub gestampft.

Toll. Ganz klasse.

Alle meine Dinos. Weg. Weil ein Bronto nicht um uns rumgehen konnte. Danke.

Nun konnte ich bei meinen Dinos wieder bei Null anfangen.

Meine Freude hielt sich echt in Grenzen. Aber zumindest wusste ich jetzt, wie es geht. Und um Brontos machte ich in der nächsten Zeit einen sehr großen Bogen.

Zwischenzeitlich hatte ich mich auch an die Bedienung gewöhnt. Mit welcher Taste pff ich meinen Tierchen zu „Kommt mit“ oder „Greift an“, welche Nummer lässt mich die Axt oder den Bogen in die Hand nehmen. Wie nah muss ich einem Tier sein, um in seine Satteltaschen sehen zu können (das sogenannte Inventar). Auch die Geräusche meines Heimatgebietes waren mir nun geläufig.

Und mittlerweile hatte ich ein so hohes Level erreicht, dass ich Metall verarbeiten konnte. Nur: Woher nehmen und nicht stehlen? Laut allwissendem Internet sollte es auf einem benachbarten Berg ein großes Metallvorkommen geben. Na schön. Sammle ich also meine Truppen und breche auf. In ein unbekanntes Land. Ganz vorsichtig. Den Berg hinauf durch dichten Wald. Warum müssen die Viecher so doof sein und ständig zwischen Bäumen stecken bleiben? Jedes zweite Mal, wenn ich mich umsehe, fehlt jemand. Und plötzlich! Ein Zischen! Ich werde angegriffen! Was ist das?! Ein Raptor! Schlag ihn! Töte ihn! Nein! Töte ihn nicht! Zähme ihn! Er läuft weg! Verfolgen! Schnell! Wo lang?! Da hinten! Er hängt zwischen Bäumen fest! Jaaaa! Immer! Feste! Druff! Er ist bewusstlos! Keuchend dreht mein Charakter sich um und sucht verzweifelt nach seinen tierischen Begleitern. In deren Satteltaschen ist das Fleisch, das ich jetzt für ihn brauche. Da! Schnell zurück! Wo ist er?! Gefunden! Herzasend gebe ich ihm das Fleisch. Und nach kurzer Zeit habe ich meinen ersten Raptor! *Freudensprünge vollführt*



Bild 2: Ein Ark-Charakter auf einem Raptor.

In der nächsten Ausgabe werde ich euch dann vom Massaker an der südlichen Furt oder der Alpha-Verzweiflung berichten. Vielleicht ja auch schon vom Tanz mit dem Diplodocus. Mal sehen. Bis nächsten Monat. Tschüssi.

K.G.



Salz ist nicht gleich Salz

Dass Salz nicht gleich Salz ist, wird Hobbyköchen bereits schon bekannt sein. Weniger bekannt wird es bei den Personen sein (mich eingeschlossen), die sich überwiegend von Fertiggerichten und Fast Food ernähren. Doch ob bekannt oder weniger bekannt, bestimmt ist bei der nachfolgenden Reportage für jeden Personenkreis etwas Wissenswertes dabei.

Es wird allgemein zwischen dem Kochsalz (auch Siedesalz genannt), dem Meersalz und dem Steinsalz unterschieden. Es gibt aber auch noch besondere Gourmet-Salze, über deren Herstellung und Geschmack es sich ebenfalls lohnt, zu berichten. Also seien Sie gespannt auf die Ergebnisse meiner Recherche:

Zuerst erhalten Sie nun einen kleinen Überblick über die allgemeinen Unterschiede zwischen Kochsalz (Siedesalz), dem Meersalz und dem Steinsalz.

Kochsalz (Siedesalz):

Gewonnen wird Kochsalz aus Sole, also dem Vorkommen in Gestein, durch Abbau.

Die Salzbestandteile werden mit Hilfe von verdampfendem Wasser gelöst und aufgefangen.

Dieses Salz besitzt eine sehr hohe Reinheit, aus dem alle wichtigen Mineralien und Spurenelemente ausgewaschen wurden. Der Natriumchlorid-Anteil (NaCl) beträgt 99,9 %. Zugewetzt werden außerdem Jod und/oder Fluorid. Übrigens kommt das hier im Handel erhältliche Salz aus Deutschland und Österreich.

Meersalz:

Meersalz entsteht durch die Verdunstung von Meerwasser und ist daher die einfachste Form der Salzgewinnung. Zuerst wird das Meerwasser in flache Becken geleitet. Dann wird dort gewartet, bis die Sonne und der Wind das Wasser verdampft. Zurück bleibt nur das Meersalz.

Beim naturbelassenen biologischen Meersalz werden nach der Gewinnung keine weiteren chemischen Prozesse durchgeführt und keine Zusatzstoffe hinzugefügt, sodass dieses Salz sehr gesund ist. Es enthält sehr viele Spurenelemente und Mineralien wie Magnesium und Kalzium. Ebenso weist reines Meersalz von Natur aus Jod auf.

Das Meersalz kommt übrigens aus den Salzgärten vom Atlantik und Mittelmeer. Es besteht aus 95 % bis 98 % Natriumchlorid.

Steinsalz:

Dieses Salz ist auch Meersalz, allerdings vor vielen Millionen Jahren durch Klimaveränderungen entstanden. Steinsalz findet man in den Tiefen der Erde; es kann heute mit Hilfe von Spreng- und Bohrarbeiten abgebaut werden. Dadurch können oft riesige Salzlagerstätten weit unter der Erde erschlossen werden.

Nach dem Abbau werden die Steinsalzbrocken grob gebrochen und fein gemahlen. Da sie oft durch Ton oder Anhydrite verschmutzt sind, werden sie anschließend noch gereinigt. Das gereinigte Produkt findet hauptsächlich in der Industrie Verwendung.

Das in Deutschland erhältliche Steinsalz kommt aus Deutschland sowie aus Polen. Der Natriumchlorid-Gehalt beträgt 98%.

Und jetzt komme ich zu den Gourmet-Salzen, die infolge meiner Recherche viel gemeinsam haben, da sie zur Königsklasse gehören, einzigartig im Geschmack sind und wohlverdient den „Gourmet“-Namen tragen.

Fleur de Sel:

Die auch „Salzblume“ genannte Salzvariante wird in reiner Handarbeit gewonnen und ist das teuerste und edelste Meersalz. Es entsteht nur an sehr heißen und windstillen Tagen, indem es sich an der Wasseroberfläche als hauchdünne Schicht feiner Salzkristalle absetzt und von dort abgeschöpft wird.



Gourmetköche schwören auf den Geschmack und verfeinern so ihre Sternegerichte.

Die Struktur dieses Salzes gibt den Gerichten, besonders wenn es auf Fisch und Fleisch gestreut wird, einen besonderen Biss und macht es "knuspriger" als normales Tafelsalz. Es besitzt allerdings wie die meisten Salz-Arten einen NaCl-Gehalt von 97%. Als Herkunft wird Atlantik und Mittelmeer angegeben.

Himalaya-Salz:

Dieses Salz gehört zu den Steinsalzen und wird häufig als „Ursalz“ bezeichnet. Es entstand aus der Verdunstung früherer Urmeere; seine rosa Farbe verdankt das Himalaya-Salz kleinen Mengen Eisen.

Vom Namen her könnte man vermuten, dass das Salz aus dem Himalaya-Gebirge stammt, aber das ist nicht der Fall, sondern es wird größtenteils im Salzbergwerk Khewra (zweitgrößte Salzmine der Welt) in der pakistanischen Provinz Punjab abgebaut. Das Abbaugebiet liegt somit ca. 200 km weit weg vom Himalaya-Gebirgsmassiv.

Aus esoterischer Sicht gilt Himalaya-Salz sogar als Allheilmittel. Allerdings ist das wissenschaftlich nicht bewiesen. DGE-Experten weisen sogar darauf hin, dass es sich mit einem NaCl-Gehalt von 97 % kaum von anderem Tafelsalz unterscheidet.

Aber Gourmetköche lieben einfach seinen milden und vollmundigen Geschmack. Es wird gerne als Finish-Salz für alle möglichen Speisen, z. B. Nudel- oder Getreidegerichte, verwendet und hat inzwischen Einzug in die Spitzengastronomie erhalten.

Alpensalz:

Das Salz ist auch ein Gourmetsalz und gehört ebenfalls zu den Steinsalzen. Es wird aus dem Gestein der Bayerischen und Österreichischen Alpen gewonnen. Es passt gut zu deftigen Gerichten wie Braten oder Wild.

Hibiskussalz:

Dieses Salz wird als ein Gourmetsalz der ganz besonderen Art bezeichnet, da es aus Meersalz und gemahlenen Hibiskusblüten besteht. Dadurch wird dem Gewürz nicht nur ein ganz besonderer Geschmack verliehen, sondern es wird auch zu einem bunten Deko-Hit gemacht.

Rotes Hawaisalz:

Das Salz stammt von der Hawaii-Insel Molokai. Die rostrote Färbung entsteht durch die legendäre mineralhaltige Vulkanerde. Das rostrote Hawaisalz ist bei Gourmetköchen sehr beliebt, da es mit seinem leicht erdigen, würzigen Geschmack den Gerichten (Risotto, Polenta, Fleisch- oder Fischgerichte) eine außergewöhnliche Optik und dazu eine extravagante Geschmacksnuance gibt.

Abschließend sei noch erwähnt, dass zu viel Salz dem Körper schadet. Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation (WHO) sollte man nicht mehr als fünf Gramm Salz am Tag essen, da ansonsten das Risiko für Schlaganfälle erhöht wird.

A.H.





Die spinnen die „Bretonen“

Mein Einstieg in das Hobby Larp

Larp ist die Abkürzung für „Live action role play“. Dieses Hobby ist am kürzesten mit „Laien-Improvisationstheater ohne Zuschauer“ zu beschreiben. Hierbei wählt jeder Spieler einen Charakter, den er verkörpern möchte. Wichtig bei der Charaktererstellung ist natürlich nicht nur die Kleidung, sondern auch die entsprechende Persönlichkeit des Charakters. Eine Hintergrundgeschichte, sprich ein kultureller Kreis, aus dem die Person kommt, und gewisse Eigenheiten sollten natürlich auch her. Hierbei hat man sehr viel Auswahl. Man kann sich ein Land ausdenken oder ein bereits vorhandenes (meist fiktiv und auf realen Ländern grob basierend) wählen. Vielleicht wird man im Spiel nur kleine Teile seiner Hintergrundgeschichte benötigen, es kann aber helfen, einem ein Gefühl für den gespielten Charakter zu geben.

Wichtig ist auch die Trennung zwischen OT (Out Time oder kurz gesagt: Hallo Realität) und IT (In Time: In der Rolle bleiben). Genau so sollte man es den Charakteren anderer Spieler nicht zu übel nehmen, wenn sie innerhalb des Spiels unfreundlich oder ruppig mit einem sprechen. Ein Ork, der einen Mensch beispielsweise als „Gewürm“ bezeichnet, wird dies OT kaum so sehen. Orks sind schließlich auch nur Menschen - zumindest OT. Alle Kämpfe werden mit gepolsterten Waffen ausgetragen.

Köln, September 2017: Auf dem Hof vor der Taverne im Kölner Friedenspark tummeln sich schon die verschiedensten Gestalten vom einfachen Bauern bis hin zu fertig ausgestaffierten Orks oder Kämpfern. All diesen Gestalten werde ich in den folgenden Stunden in der Parkanlage des Kölner Friedensparks, dem dazugehörigen Bauspielplatz und dem als Taverne gestalteten Innenraum begegnen.

Da bin ich also: Eine kleine dumme Bäuerin, ahnungslos, unbewaffnet, neugierig und abenteuerlustig. Ob ich lebend aus dieser Sache herauskomme? Nun ja, dass man es vermeiden sollte, ungestoppt in einen Ork hineinzurennen, kann ich mir denken. Das ist zumindest zusammen mit meiner Begleiterin, die glück-

licherweise bewaffnet ist, schon mal eine Grundlage - hoffe ich. Meine große Klappe ist manchmal doch irgendwie ein Gefahrenfaktor. Zum Glück gibt es ja Maria. Die bringt mich direkt bei einer Gruppe... das heißt nein, sie bringt mich nicht unter, sie versucht es zumindest. Mein Bewerbungsgespräch gestaltete sich zumindest etwas... nun ja, ausbaufähiger. Natürlich hat Toras, der Anführer der Gruppe recht, ich kann nicht kämpfen und müsste mich irgendwie nützlich machen. Klar, kochen könnte ich. Nur bin ich ganz sicher nicht losgezogen, um dann an irgendeinem Feuer zu versauern, während die anderen den ganzen spannenden Kram erleben. Also erst mal behauptet, ich könne kochen, und bei genauerer Nachfrage offenbarte sich, was ich alles anbrennen lassen kann. Dass es dann hieß, das könne jeder... nun ja, hab ich je von „gut kochen“ gesprochen? Nicht ganz überzeugend, um mich als Köchin anzunehmen, schätze ich. Also nur zufriedenstellend für mich. Habe noch nicht einmal gelogen. Ich habe schließlich nie behauptet, dass ich jede Sache, die ich kann, immer mache. Meine Pfeife und ein bisschen Rauchkraut reichen offenbar erst mal als Argument, um mich nicht zu verscheuchen.

So wurde ich also erst einmal mit einer vertragten Entscheidung, wobei ich mich denn nützlich machen könnte, aufgenommen und durfte den Schutz des Lagers genießen. Wenn ich mich nicht gerade im Lager aufhielt, trieb ich mich in der Taverne herum und lernte etliche neue Leute, Speisen und Getränke kennen. Ganz schön viel neue Eindrücke, darauf darf man sich ruhig mal ein Bierchen genehmigen.

Tja, wie das eben so mit dem Ärger ist.... Grad noch schmausend im Lager gesessen und schon ruft die Wache einen Alarm aus. Nach der ersten Panik kam dann aber doch die erste Verwirrung: „Wie Alarm, Alarm? Alarm, der Barde singt? Also, so schlecht klingt der arme Kerl jetzt auch nicht.“. Keine Ahnung, was da genau los war. Kein Angreifer weit und breit. Bei mir hieß es trotzdem: „Wenn der Hahn kräht, hat er immer einen Grund.“ Lieber mal wachsam bleiben.



Ganz besonders, wenn man im Anschluss allein im Lager sitzt. Beim ersten menschlichen Umriss und Geknacke im Geäst schießt mir ein wenig begeistertes „Na wunderbar. Das war wirklich eine verdammt kurze Reise.“ durch den Kopf. Bevor aber irgendwer auf die Idee kommt, mich als den Feigling, der ich nun mal bin, zu enttarnen, schnappe ich mir mein Messer, um mich todesmutig auf unseren Knappen zu stürzen. So viel an Grundsatz und Stolz habe ich ja auch noch. Wie bitte, ich dramatisiere? Ja gut, richtig gelesen, nichts mit Gegner, sterben und großer Tragödie. Vielmehr: Nachtblinde, panische Bäuerin und ein Fehlalarm. Zum Glück habe ich rechtzeitig innegehalten und entdeckt, auf wen ich mich da stürzen wollte. Ich schätze, das wird nicht das erste Mal sein, dass ich auf meiner Reise nicht als die Hellste dastehe.

Nun ja, es dauerte auch nicht lange, bis ich Bekanntschaft mit einem wirklichen Problem machte. Es lässt sich eigentlich in einem Wort zusammenfassen: Bretonen. Ein ganzer Haufen vor unserem Lager. Ich glaube, dieser Haufen nuschelnder Holzköpfe wollte uns nicht ins Lager lassen. Die nächste Situation also, in der ich dachte, es käme zu einem Kampf und ich würde nicht heil herauskommen. Es lief wie beim ersten Mal ab und irgendwie löste sich die Situation so friedlich, wie es eben bei Bretonen geht. Gut, mein Gestreite mit einem dieser Kerle, der doch glatt meinte, schlecht über den Stand der Bauern zu reden, war jetzt nicht gerade friedlich, aber ich war schlau genug, um mich zurückzuziehen, bevor die Nuschelbacke noch auf die Idee kam, dass freche Bäuerinnen vielleicht etwas Prügel vertragen könnten. Situation überlebt, kleine Bäuerin stinkwütend. Dabei könnte man fast meinen, diese Kerle kann man mit ihrem ewigen „isch“ und „misch“ gar nicht ernst nehmen.

Es sollte nicht das letzte Mal sein, dass diese Ochsen für Ärger sorgten. Irgendein Bretone meinte, eine Elfe als Drow bezeichnen zu müssen. Also ich weiß nicht, wie viele Eier man dem Kerl in die Augen geschmiert hat, aber eine weißhaarige, hellhäutige, gute Elfe mit den dunkelhäutigen böartigen Drow zu verwechseln

... das ist fast schon bewundernswert dämlich. Ganz abgesehen davon... hätte ich mir nie vorstellen können, dass Elfen so unglaublich wütend werden können.

Im Großen und Ganzen kann man aber doch sagen, dass ich mit meinem ersten Abend in und um eine Mittelländische Taverne ziemlich zufrieden bin. Neue Leute kennengelernt, brenzlige Situationen überstanden und mich für die weitere Reise gestärkt. Wie es weitergeht? Na, da kommt noch einiges und wenn man bedenkt, wie oft ich mich selten deppert angestellt habe, da erwarte ich doch ein bisschen Respekt dafür, dass ich solche Patzer sogar öffentlich zugebe.

Anmerkung der Autorin: Respekt erwarte ich natürlich nicht, die Gute neigt zur Übertreibung. Ich hoffe allerdings, dass das Lesen dieses Artikels ein wenig unterhaltsam war.

A.R.





KulturPott Ruhr

Wer gerne mal wieder eine Kulturveranstaltung, wie z.B. Theater oder ein Konzert besuchen möchte, sollte sich beim KulturPott Ruhr anmelden. Die Anmeldung ist kostenlos.

Ein Anmeldeformular gibt es im Internet auf der Seite vom KulturPott Ruhr. Anmelden dürfen sich Leute, die ein geringes Einkommen haben, wie z.B. ALGII Empfänger.

Zur Anmeldung füllt man das Anmeldeformular aus und sendet dieses mit dem aktuellen ALGII Bescheid an den KulturPott Ruhr in Gelsenkirchen.

Bei der Anmeldung kann man auch die Bereiche, die einen interessieren, ankreuzen und wird dann in entsprechende Listen beim KulturPott Ruhr eingetragen.

Man bekommt dann entweder per E-mail oder Telefon Karten für Veranstaltungen angeboten und kann dann Interesse bekunden oder auch nicht.

Gefällt einem das Angebot und man möchte es wahrnehmen, dann bekommt man Karten, die an der Abendkasse auf seinen Namen hinterlegt sind. Um die Karten an der Abendkasse zu bekommen muß man 30 Minuten vor Veranstaltungsbeginn dort sein und sich mit KulturPott Ruhr und seinem Namen melden.

Damit man nicht alleine zu einer Veranstaltung gehen muß bekommt man immer 2 Karten und kann dann eine Person seiner Wahl mitnehmen.

Das Angebot ist sehr vielfältig und eigentlich ist für jeden kulturinteressierten Menschen etwas dabei.

Auf der Internet-Seite vom KulturPott Ruhr gibt es noch die Rubrik „Eintritt frei“. Diese Rubrik wird immer wieder aktualisiert und man findet dort Veranstaltungen, die kostenlos sind.

Tip: Theater an der Ruhr in Mülheim: Hartz IV-Empfänger und Flüchtlinge haben bei allen regulären Vorstellungen des Theater an der Ruhr mit Ausnahme der Silvester-vorstellung freien Eintritt.

Wenn man immer den aktuellen ALGII Bescheid ein-sendet bleibt man auf der Liste des KulturPott Ruhr stehen und muß nicht erneut das Anmeldeformular ausfüllen.

R.S.



W.d.d.N. e. V.

Seit Sommer 2016 gibt es diesen Verein, der sich zur Aufgabe gemacht hat, Obdachlose und bedürftige Bürger in Essen mit warmen Essen, heißen Getränken, Bekleidung sowie benötigten Hygieneartikeln zu ver-sorgen.

Der Verein hat sich aus der Initiative „Essen packt an“ gegründet.

Sie verteilen im Moment 3-mal wöchentlich an der Gertrudiskirche in Essen das warme Essen sowie die anderen benötigten Dinge. Sie sammeln immer wieder Spenden, damit sie die Versorgung der Obdachlosen und bedürftigen Bürger von Essen gewährleisten können. Mittlerweile wird der Verein freitags von der Essener Tafel unterstützt sowie an den Ausgabetagen von der Bäckerei Gebr. Förster. Es werden aber immer wieder Spenden gesucht, sei es Suppendosen, Kleidung oder Hygieneartikel. Auch verpackte Süßig-keiten sind immer gerne gesehen.

Wer Interesse an der Arbeit dieses Vereins hat, kann sich selber jeden Montag, Mittwoch, Freitag um 19:00 Uhr ein Bild machen.

Adresse: Gertrudis Kirche, Rottstraße 36, Essen Mitte.



Wer Interesse an Büchern, CDs, DVDs und PC-Games, Software etc. hat sollte einmal auf die Internetseite von Medimops schauen. Man kann dort unheimlich günstig gute Bücher, CDs, etc. zu kleinen Preisen bestellen. Ab 10 € Bestellwert ist der Versand kostenlos.

Es gibt auch zusätzlich immer wieder Angebote, wie z.B. das günstigste Buch ist kostenlos o.ä.

Wer nicht genug für sich für die kostenlose Lieferung zusammen bekommt kann sich ja mit Freunden oder Verwandten zusammen tun. Man muss nicht immer neue Bücher etc. kaufen sondern kann ruhig gebrauchte Artikel dort erwerben. Die Artikel werden von Medimops alle auf Funktionalität und die Bücher auf den Zustand geprüft und in der Beschreibung steht es dann drin.

R.S.

S.A.T. Tiertafel Essen e. V.

Seit Sommer 2016 gibt es in Essen endlich wieder eine Tiertafel. Die Initiative kam von der Ehrenamtgruppe „Essen packt an“, die nach einer Spendensammlung im Frühjahr 2016 sehr viel Tierfutter gespendet bekommen hat und dieses gerne an bedürftige Essener ausgeben wollte.

Es haben sich sehr schnell einige zuverlässige Personen gefunden, die die Organisation der Sache übernommen haben und seit März 2017 ist die Tiertafel Essen ein eingetragener Verein, damit man Spendern auch Quittungen ausstellen kann.

In Essen gibt es einige Sammelstellen für Tierfutter, und es werden immer wieder Veranstaltungen organisiert, bei denen immer wieder um Tierfutterspenden gebeten wird, z. B. Carnap Art.

Es werden keine Neuanschaffungen von Tieren unterstützt und keine Zuchten.

Die Ausgaben finden jeweils am 3. Montag in der Wiederbrauch-Bar, 1. Weberstr. 15, Essen Mitte, und am 3. Mittwoch im Monat bei Getränke Schwarze, Holbecks Hof 12, Essen Steele, in der Zeit von 16:00 Uhr bis 18:30 Uhr statt.

Um dort das Futter gegen eine kleine Gebühr bekommen zu können, muss man den aktuellen ALG II-Bescheid in Kopie abgeben. Außerdem werden von Ihrem Tier-/Ihren Tieren benötigt:

Impfpausweise der Tiere oder Kaufverträge/Schutzverträge der Tiere oder einen anderen Nachweis, dass Ihnen die Tiere gehören.

Dann bekommt man eine Kundenkarte und kann mit dieser jeden Monat Futter holen.

Die Gebühren betragen:

Hunde (bis 10 kg)	€ 1,00
Hunde (11 - 20 kg)	€ 1,50
Hunde (21 - 30 kg)	€ 2,00
Hunde (ab 31 kg)	€ 2,50
Katzen	€ 1,00
Nagetiere	€ 0,50
Vögel	€ 0,50

Außerdem gibt es bei der Ausgabe einen kleinen Flohmarkt, auf dem man Tierzubehör, wie z.B. Halsbänder, Leinen, Spielzeug, Futternäpfe etc., für kleines Geld erwerben kann.

R.S.



Herrenwitze aus den 60ern



Herrenwitze aus den 60er Jahren. Da taucht einiges auf, was man heute nicht mehr öffentlich auszusprechen wagt. Allerdings sind es immer noch Witze, die selbst mich als Frau ansprechen. Witze halt. Nicht ernst zu nehmen. Und vor allem: Aus einer anderen Zeit.

Es ist schon gut, dass sich die Zeiten geändert haben und Sexismus nicht mehr salontauglich ist. Aber als Witze sollten diese Kleinode doch nicht für immer in der Schublade verschwinden. Finde ich zumindest. Darum gibt es hier ein paar Witze, die aus den 60er Jahren (und speziell aus Herrenheftchen) entsprungen sind.

Vielleicht stoßen diese paar Zeilen bei einigen Lesern sauer auf. Vielleicht findet jemand hier einen altbekannten Schenkelklopfer. Auf jeden Fall können diese kleinen Witze einen Denkprozess anstoßen. In welche Richtung dieser geht, das bleibt jedem selbst überlassen.

Ich wünsche jedenfalls viel Freude damit.

K.G.



Professor Kunze hat in seinem Hotelzimmer den Hut liegen gelassen. Er merkt zwar den Irrtum, geht zurück und findet das Zimmer bereits von einem Hochzeitspaar belegt. Er klopft zart an, aber die beiden jungen Leute hören ihn nicht. Dagegen vernimmt er eine zärtliche Stimme:

*„Ach, hast du aber ein goldiges Näschen. Wem gehört denn dieses goldige Näschen?“
„Nur dir allein, mein Liebling.“*

*„Und wem gehört denn dieses goldige Mündchen?“
„Nun, wem sollte es gehören? Nur dir allein, mein Liebling.“*

*„Und wem gehören diese schönen Beinchen?“
„Nur dir allein, mein Liebling.“*

*Da verliert der Professor die Geduld, und er schreit:
„Wenn ihr zufällig an meinen Hut geraten solltet – der gehört mir!“*



„Meine Frau konnte hervorragend kochen“, berichtete Krautke am Stammtisch.

„Wieso konnte?“ wunderten sich seine Freunde. „Ist sie gestorben oder habt ihr euch getrennt?“

„Nein, aber wir haben seit einer Woche eine Fernsehtruhe!“



„Sag mal, Karl-Egon, hast du schon mal ein Eisenbahnunglück bemerkt oder selbst erlebt?“

„Ja, ich habe sogar eins mitgemacht.“, antwortet Karl-Egon melancholisch. „Das war im letzten Jahr. Ich habe in einem Tunnel statt der Tochter den Vater geküsst.“



An einem schönen Herbstabend sitzt Fräulein Müller allein auf einer Bank im Park und wünscht sich, weniger einsam zu sein. Plötzlich hört sie leise Schritte, dann verdeckt ihr jemand von hinten die Augen und fragt: „Wer bin ich? Dreimal dürfen Sie raten. Raten Sie falsch, müssen Sie es mit einem Kuss büßen.“

*Blitzschnell antwortet Fräulein Müller:
„De Gaulle, Willy Brandt, Johnson.“*



Miranda lag am Strand hingegossen und schlief. Plötzlich fuhr sie hoch und schrie empört:

„Sie frecher Kerl! Was erlauben Sie sich, mich einfach so zu küssen?“

*Der junge Mann neben ihr macht ein zerknirshtes Gesicht.
„Ich gebe es zu... Aber als ich Sie so liegen sah, musste ich Ihnen einfach einen Kuss auf die Stirn geben!“*

„Was heißt denn einen Kuss auf die Stirn?“ entrüstete sich die Schöne. „Ich habe bis fünf gezählt, und nicht nur auf die Stirn, ehe ich erwachte!“



*Krautke erscheint vor seinem Chef.
„Herr Direktor, darf ich für den morgigen Tag frei haben? Ich muss meiner Frau beim Hausputz helfen.“*

„Tut mir Leid, Herr Krautke“, schüttelt der Direktor den Kopf. „Das geht ganz und gar nicht.“

„Vielen Dank, Herr Direktor“, strahlt Krautke. „Man kann sich doch immer auf Sie verlassen.“



„Rasch! Machen Sie schnell!“ rief der Arzt seiner Sprechstundenhilfe zu. „Geben Sie mir meine Tasche! Eben hat ein junger Mann angerufen. Wenn ich nicht sofort käme, müsste er sterben!“

„Verzeihung, Herr Doktor“, sagt die junge Sprechstundenhilfe, „Ich nehme an, der Anruf war für mich.“



In Mexiko, an der Grenze der Vereinigten Staaten, hatte eine Frau einen besonders hübschen Trick entwickelt, jeweils zwei große Säcke mit Mehl über die Grenze zu schmuggeln. Sie hängte sich diese in ihre weite Bluse. Am Kontrollpunkt klopfte ihr wohlwollend ein amerikanischer Zöllner darauf, und Mehlwolken stäubten auf.

*„Aha“, freut sich der Amerikaner.
„Trockenmilch.“*



*Heiner himmelt seine neue Tanzstundenpartnerin an:
„Ich bin so verliebt in Sie, dass ich glatt meinen Verstand verlieren könnte!“
Da entgegnete die Angebotete kühl: „Dann passen Sie man gut auf! So kleine Gegenstände findet man im Gewühl so leicht nicht wieder!“*



Warum tust du dir das an?

Angst ist ja erstmal ein Gefühl, das niemand so recht mag. Zumindest wenn sie im Alltag und durch reale Impulse ausgelöst entsteht. Was treibt also mich, meines Zeichens schreckhaftes Würmchen vor dem Herrn, dazu, mir regelmäßig Horror-, Splatter- und Gore-Filme anzusehen?

Zunächst einmal muss man natürlich bedenken, dass es sich schon allein bei den drei erwähnten Filmarten um ganz unterschiedliche Darstellungsweisen des filmischen Grauens handelt. Aus meiner Sicht muss ein Horrorfilm auf möglichst intensive Stimmung bauen und mit möglichst wenig Blut auskommen. Ausnahmen bestätigen die Regel. Genau diese persönliche Definition ist auch der Grund dafür, warum die Anzahl der von mir gesehenen Splatter- und Gore-Filme wesentlich höher ist. Denn einen guten, stimmungsvollen und blutarmen Horrorfilm zu erwischen ist ein Glücksfall. Letztgenannte Unterkategorien sind wesentlich blutiger und detailreicher als der durchschnittliche Horrorfilm. Wer sich für die genaueren Unterschiede interessiert und keine Probleme mit solchen Darstellungen hat, der findet im Internet genauere Definitionen. Da es hier aber sicher Leser gibt, bei denen solche Beschreibungen ähnlich viel Begeisterung auslösen wie die letzte Wurzelbehandlung, verzichte ich hier auf Details.

Splatter-/Gore-Filme sind durch ihre teils überzogene Gewaltdarstellung manchmal regelrecht unfreiwillig komisch, die besseren des Genres bieten neben guten Effekten auch noch einen anständigen Spannungsbogen und lassen einen richtig mitfiebern. Richtige Schreckmomente bieten diese Filme aber selten, weswegen ich mich als recht schreckhafte Person immer gut mache. Von richtig gut gemachten Horrorkomödien, bei denen ich mir schon Bauchschmerzen angelacht habe, möchte ich gar nicht anfangen. Wer bitte kommt auf die Idee, ein durchgeknalltes Einhorn in diesen Film einzubauen?

Warum aber reizt es mich? Ich betrachte es als Achterbahnfahrt. Sich anständig zu erschrecken und danach

über sich selbst zu lachen, weil es eben nur ein Film ist, hat etwas Befreiendes. Ich sitze sicher auf der Couch, habe liebe Menschen bei mir und weiß genau, dass es theoretisch keinen Grund gibt, sich zu erschrecken. Tja, theoretisch, aber praktisch habe ich mich eben auch schon vor dem Geräusch eines vom Teller rutschenden Toastbrottes erschreckt, weil ich es nicht zuordnen konnte.

Leider gibt es immer noch Menschen, die Liebhaber von Filmen der etwas härteren Gangart per se als anfälliger für Aggressionen oder gar als „krank“ betrachten. Ich denke der wichtigste Faktor, den es hier zu bedenken gibt, ist: Es ist Fiktion. Ich habe noch keinen Horrorfan kennengelernt, der reale Gewalt befürwortet und daran Spaß hätte. Im Gegenteil. Wenn ich für mich selbst spreche, kann ich nur sagen: Ich verabscheue reale Gewalt und finde es schon widerlich, wenn Medien zum Beispiel Bilder von Unfallopfern zeigen oder ähnliches.

Der gemeine Horrorfan dürfte auch sehr weit verbreitet sein, sodass Pauschalisierungen niemandem helfen. Zu Bedenken gebe ich nur: Wie kann es sein, dass Filme wie „Watership Down“ oder „Die letzten Glühwürmchen“, die nun wirklich nichts für Kinder sind, eine Freigabe ab 6 Jahren bekommen? Zeichentrick ist beileibe nicht nur für Kinder. Auch wenn ich Eltern, die sich darum sorgen, dass ihre Kinder Ungeeignetes sehen, verstehen kann, so sollte man doch zuerst in Filmen, die man seinen Kindern zeigen möchte, Ausschau halten und nicht sofort nach einem Allgemeinverbot für Horrorfilme schreien. Auch in Filmen mit niedriger Freigabe gibt es häufiger beängstigende oder für allzu junge Kinder ungeeignete Szenen.

Das bedeutet natürlich nicht, dass Horror und Splatterfilme für jeden geeignet sind. Ratsamer wäre wohl, sich auch bei vermeintlichen Kinderfilmen mit dem Film auseinanderzusetzen und ihn gemeinsam mit seinen Kindern zu schauen. Ich kann aus eigener Erfahrung sagen, dass man ab einem gewissen Alter zum Leidwesen der Eltern immer an Dinge kommt,



die einen interessieren (in meinem Fall waren es Comics). So schnell landet man also beim Thema Erziehung, obwohl man nur ein wenig über Filme philosophieren will. Gerade für Eltern dürfte es eine Gratwanderung sein, mit medialer Gewalt umzugehen. Verdammnis und verbieten dürfte da wohl nur das Gegenteil bewirken. Einen 6-Jährigen sollte man meiner Meinung nach aber auch kaum solchen Serien wie „American Horror Story“ aussetzen, wo sie schon nicht für jeden Erwachsenen etwas ist. Es ist einfach ein Thema, über das man seitenlang diskutieren könnte und das aufgrund seiner Komplexität wohl nie so recht zu allgemeinen Ratschlägen taugt.

Weder bin ich für Zensur noch möchte ich meine Lieblingsfilme aus diesem Bereich als hyperphilosophische Kunstwerke darstellen. Ich kann verstehen, wenn jemand der Meinung ist, ich sähe mir regelmäßig Schwachsinn an. Und ganz unter uns gesagt – manches von dem Zeug ist auch herrlich krude und überschreitet – sachlich gesehen – alle Geschmacksgrenzen. Schwachsinn ist da noch ein nett gewähltes Wort. Was ich nicht verstehen kann, ist, wie man Fans dieser Filme ganz pauschal erhöhte Aggressionsbereitschaft und manchmal auch mangelnde Intelligenz andichten kann. Ich kenne einige Leute, die eben neben diesem Genre auch Kinderfilme, gut gemachte Krimis, Komödien und Ähnliches mögen.

Die Filmlandschaft bietet zu viel, als dass ich mich nur auf ein Genre beschränken möchte. Nur reizen mich eben unterschiedliche Dinge an den verschiedenen Genres. Bei Horror und Splatter sind es auch die verschiedenen Spezialeffekte, die teils unfreiwillige Komik, die Spannung und Kreativität der Filmemacher in Bezug auf das Setting Horror.

Was mir persönlich aber wichtig ist: Bevor ich mir irgendetwas mit Freunden ansehe, wird der Phobien-Check gemacht. Dinge, auf die wir empfindlich reagieren, werden rechtzeitig gemeldet, sodass die Person wegsehen kann oder wir lassen den Film direkt bleiben. Auch wenn das meinen Bruder natürlich nicht davon

abhält, gelegentlich den Running-Gag vom Krokodil-Horror-Film zu bringen (widerliche Viecher), ansehen muss ich ihn natürlich nicht.

Wir sind ja keine 12 Jahre mehr und müssen uns durch das Ansehen solcher Filme irgendetwas beweisen. Der Spaß steht doch im Vordergrund und bevor ich jemandem Filme empfehle, erkundige ich mich auch lieber nach persönlichen Abneigungen. Das ist einfach Ehrensache. Es hat mich selbst zwar nicht vor der Erfahrung bewahrt, bei einem ab 6 Jahren freigegebenen Zeichentrickfilm zu heulen wie ein Schlosshund (besagte „letzte Glühwürmchen“) und ihn nie wieder anzusehen, aber dass meine härtesten Filme so gut wie nie aus dem Bereich Horror stammen, ist ein anderes Thema.

Zum Schluss sei nur noch gesagt: Seid nett zueinander und toleriert den Geschmack der anderen, solange sie euch damit nicht schaden. Das macht die Sache doch viel einfacher. Auch dem „Die blutigen Killertomaten massakrieren die Avocado des Untergangs“ - Fan werden mit Sicherheit Filme gefallen, die der „Schnulzi- die Traumhaft torkelnde total-Romanze“ - Fan ebenfalls toll findet.

A.R.





Märchenpsychologie

"Berühmte Psychologen wie Carl Gustav Jung gingen davon aus, dass Märchen aus den Urgründen der menschlichen Seele entstanden. Ihre Bilderwelt ist auch in unseren Träumen zu finden. Insofern sind Märchenfiguren die Ab- und Vorbilder unserer eigenen seelischen Tiefen."

- Dr. Manuel Tusch

Märchen schildern Schicksalsaugenblicke, in denen wir Menschen gezwungen werden, zwischen verschiedenen Einstellungen zum Leben zu wählen. Gemeint ist damit, dass die Figuren in den Erzählungen in Situationen geraten, auf die wir in entzauberter Form auch treffen. Das Mädchen mit der roten Kappe, die auf dem Weg zum Haus der Großmutter den Wolf trifft, Schneewittchen, der ein vergifteter Apfel angeboten wird, oder der gestiefelte Kater, der Neider und Scharlatane austrickst. Bleiben wir artig auf dem Weg zum Haus oder beißen wir herzhaft in den prallen Sargnagel? In unserem Leben kündigen sich Wölfe und böse Hexen nicht mit rasiermesserscharfer Schnauze und pockiger Nase an, aber hinter vermeintlich charmanten Worten und Gesten können sich Reißzähne und Gift verbergen.

Märchen sind zudem die einzige Literaturgattung, die uns glauben machen mag, dass Liebende in dieser Welt glücklich werden können. Ein „und wenn sie nicht gestorben sind, ...“ sperren viele in die Märchenschublade und kleben das Etikett für unverbesserliche Blauäugigkeit drauf. Selbst in der Weltliteratur ist Liebe und somit die Liebenden oft zum Scheitern, wenn nicht sogar mit sicherem Verderben verdammt. Im Märchen hätte Julia ihren Romeo wohl noch mit der Kraft der Liebe wachküssen können. Vielleicht aber hätte eine andere Lektion aus der Märchenwelt mehr Früchte für die beiden getragen. Es sind aber nicht die Figuren, welche diese Überlegung unternehmen sollen, sondern wir. Wie hätten oder würden wir mit einer ähnlichen Situation umgehen. Sind wir lieber ein gutgläubiges Geißlein, ein cleverer Fuchs oder eine von Trauer überwältigte Julia? Können wir uns selber mit

unserer Wirklichkeit gegen vermeintliche Zwänge stellen – das entscheidet über Gelingen oder Misslingen und davon sind die Märchen voll. Märchen beschwören also geradewegs, dass wir mit uns selbst einig sind, heil sind – im Wissen, dass alle Konflikte da draußen dann erst beginnen.

Für Kinder sind Märchen die ureigene Sprache. In Ihnen erleben sie durch die Figuren und Erzählungen, Zorn, Hass, Angst, Faszination und Konsequenzen. In der Fantasiewelt kann all das ungezügelt erlebt werden, was das Kind im besten Fall davor bewahrt, all dies unkontrolliert auszuagieren. Das Gleiche gilt für Erwachsene.

Märchen haben jedoch auch noch eine andere wichtige Funktion: Sie schaffen für Kinder häufig die ersten Berührungspunkte mit fundamentalen Wahrheiten und Problemen. Die häufig kritisierte Brutalität der Märchen enthält nicht nur Negatives. Die Erzählungen lassen im Gegensatz zu vielen modernen Geschichten Interpretationsraum und bieten Projektionsflächen, da vieles ausgesprochen knapp und offen formuliert ist. So redet Schneewittchen zum Beispiel nicht darüber, wie sie sich fühlt, als die Stiefmutter versucht, sie zu töten. Es bleibt jedem Kind selbst überlassen, die entsprechenden Gefühle zu entwickeln und damit auch die eigenen Konflikte neu zu erleben.



Um auf den Punkt zu kommen, die Aufgabe einer Figur im Märchen ist es, das Verdrängte oder einen neuen Gedanken, der das Leben verändert, in dieses zu holen. So erleben die Hauptfiguren stellvertretend für uns einen Prozess der Wandlung. Sie stehen also exemplarisch für Leute, die sich auf Wandlung einlassen können und immer wieder einen Aufbruch wagen.

C.K.



Jetzt wird's bunt - Exotisches Obst

Kaki

**Eigenschaften:**

Weiches, geleeartiges Fruchtfleisch mit fester, glatter Schale erinnert geschmacklich an Pfirsich und Honigmelone, hat eine leichte Vanillenote.

Nährstoffe:

Vitamin A, Kalium, Ballaststoffe und Tannine (Gerbstoffe).

Verzehr:

Lässt sich wie eine Kiwi auslöffeln oder mit Schale am Stück essen.

Auch im Obstsalat und in Quarkspeisen macht sich die Kaki gut.

Mango

**Eigenschaften:**

Enthält saftiges, faseriges Fruchtfleisch und einen flachen Kern in der Mitte, schmeckt angenehm süß.

Nährstoffe:

Betacarotin, Folsäure, Kohlenhydrate, Vitamin A und C.

Verzehr:

Pur, als Fruchtsauce zu Eis und Pudding.

Auch lecker: ein würziges Chutney.

Dafür vermischt man das Fruchtfleisch mit 100 Gramm Frischkäse, Currypulver und 1 - 2 Stielen Estragon - passt gut zu Fleisch und Fisch.

Bei rohem Verzehr sollte die Schale entfernt werden.

Papaya

**Eigenschaften:**

In Geschmack, Optik und Konsistenz erinnert die saftig-süße Frucht an Melone.

Je nach Sorte werden die Früchte 45 Zentimeter lang und bis zu sechs Kilogramm schwer.

Nährstoffe:

Natrium, Kalium, Kalzium, Phosphor, Magnesium, Vitamin A und C.

Verzehr:

Wie auch Melonen passt Papaya gut zu Käse oder Schinken, aber auch eingekocht als Chutney oder als Zutat in Obstsalaten.

Tipp: Auch die dunklen, glänzenden Kerne sind essbar. In Größe und Geschmack erinnern sie an Pfefferkörner.

Granatapfel

**Eigenschaften:**

Enthält hunderte kleine Kerne, die leicht herb und sauer schmecken - ein bisschen wie Johannisbeere.

Nährstoffe:

Flavonoide, Kalium, Vitamin C, Kalzium, Eisen und Tannine.

Verzehr:

Pur, als Zugabe auf Obstböden oder zum Verfeinern von deftigen Speisen wie Eintöpfe, Currys und Fleischgerichten.

Um an die essbaren Kerne zu gelangen, halbiert man die Frucht, legt sie mit der Schnittfläche nach unten, klopft mit einem Löffel die Schale ab und drückt die Frucht leicht zusammen - so fallen die Kerne heraus.

Die weiße Fruchthaut und die Schale sollten nicht verzehrt werden.



Wer braucht schon einen grünen Daumen?

Pflanzen. Gärtnern. Was blühen lassen. Das ist einer meiner kleinen Träume. Aber ohne Garten oder Balkon, in einer kleinen und auch noch dunklen Wohnung... da benötigt man eigentlich einen sehr grünen Daumen.

Aber es geht auch anders. Habt ihr schon mal was von „Guerillagärtnerei“ gehört? Dabei muss man nur ein paar Klumpen Dreck fallen lassen, und schon kann man sich auf eine blühende Pracht freuen.

Jetzt fragt ihr euch bestimmt: „Was ist das? Wie funktioniert das?“

Alles, was ihr hierfür benötigt, sind „Seedbombs“. Das sind etwa wallnussgroße Klumpen aus Erde, Ton und Samen. Man kann sie kaufen oder selber machen und dann irgendwo hinwerfen, wo man sich eine kleine Verschönerung wünscht. Der Untergrund sollte natürlich aus richtiger Erde bestehen und nicht aus nacktem Beton (wo die Pflanzen nicht wurzeln könnten) und nicht unter einer Überdachung denn die Seedbombs brauchen ordentlich Regen.

Ob auf dem Weg zur Arbeit, der winzigen Wiese vor dem Haus oder hinter der Bushaltestelle. Einmal ausgeworfen benötigt man nur ein wenig Geduld (und einen ordentlichen Regenguss), schon sprießen die ersten zarten Pflänzchen. Welche der Arten aus den eingesetzten Pflanzensamen es dann tatsächlich bis zur Blüte schaffen ist jedes Mal eine Überraschung.

Auch als Geschenkidee eignen sich die kleinen Kugeln gut. Denn eine kleine Verschönerung des Umfeldes in Kombination mit einer tollen Überraschung... das gefällt doch sicher jedem.



K.G.

Die Schlehe – mein neuer Liebling

Kennt Ihr sie? Die Schlehe. Auch bekannt unter: Schlehdorn, Schwarzdorn, Haferpflaume, Kietschkepfrauben, Saudorn, Schlaia, Schlechbeeri, Schliehen, Bocksbeerli, Schlingenstrauch, Schlinken, Silen, Sauerpflaume und was weiß ich für Namen. Lateinisch: *Prunus spinosa*. Klingt auch seltsam. Aber das ist bei Latein ja meistens so.

Unabhängig vom Namen ist diese Pflanze die Urform der heutigen Zwetschgen, Pflaumen und Mirabellen. Schlehen werden schon seit frühester Zeit von den Menschen als Nahrungs- und Heilpflanze genutzt. Sogar Ötzi hatte welche als Proviant dabei. So ist es nicht verwunderlich, dass es heute zahllose Verwendungsmöglichkeiten und Rezepte für die Beeren und Blüten gibt.

Wie bin ich auf diese Pflanze aufmerksam geworden?





Die Schlehe – mein neuer Liebling

Sie begegnet mir täglich auf meinem Weg zur Arbeit. Und irgendwann habe ich mich gefragt, was das eigentlich für hübsche Beeren sind und ob man die wohl essen kann. So habe ich herausgefunden, dass die Schlehen früher oft neben Häusern angepflanzt wurden, um diese vor Feuer und Blitzschlag zu schützen. Ich bezweifle zwar, dass das etwas genutzt hat, aber dies ist wohl mit einer der Gründe, weshalb man die Schlehen heute noch so häufig in Wohngebieten findet.

Wegen ihrer zwei Zentimeter langen Dornen wurde sie in neuerer Zeit immer mehr an Wegesränder verbannt. Und die Tatsache, dass man die Früchte erst nach den ersten Frosträchten genießen kann, hat sicherlich dazu beigetragen, dass sie beim breiten Volk fast in Vergessenheit geraten ist. Die Tiere freut es aber sicherlich, dass sie die Schlehe nun ganz für

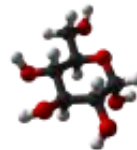
sich haben. Sie ist nämlich ein wichtiges heimisches Gesträuch für eine vielfältige Tierwelt.

Falls Ihr die Früchte probieren wollt: Sie sind etwa so groß wie ein Haselnusskern und blau bis schwarz. Der verhältnismäßig große Kern sollte nicht gegessen werden. Und hütet euch vor den Dornen.

K.G.



Isoglukose



Es geht um Zucker. Das ist für viele Leute ein Thema weil ja praktisch jeder ein paar Gedanken an seine Ernährung verschwendet. Und dieser „neue“ Zucker, von dem hier die Rede ist, wird wohl in nächster Zeit immer häufiger in unseren verarbeiteten Lebensmitteln auftauchen.

Die Isoglukose wird in den USA praktisch überall eingesetzt und von den Amis liebevoll „Kornsirup“ genannt. Aus meiner Lieblingsserie kannte ich diesen Begriff schon und hatte mir darüber keine großartigen Gedanken gemacht. Aber jetzt kam dieser Begriff in der Zeitung vor und ich erfuhr mehr über dieses seltsame Zeug.

Bis September 2017 gab es EU-Richtlinien, die den Einsatz von Isoglukose auf 5% beschränkten. Da diese Regelung jetzt aber weggefallen ist und Kornsirup günstiger als unser normaler Haushaltszucker ist, erwartet man, dass in immer mehr verarbeiteten Lebensmitteln Kornsirup eingesetzt werden wird. Bei den Amis ist der Pro-Kopf-Verbrauch tatsächlich genauso hoch wie bei „normalem“ Zucker.

Ich könnte jetzt noch einiges darüber schreiben was genau Kornsirup eigentlich ist. Aber für solche Fragen

googelt ihr besser selbst, das würde hier sonst zu einem wissenschaftlichen Essay ausarten.

Was Verbraucherschützer und Ernährungsexperten (und solche, die es sein wollen) aber auf die Barrikaden bringt, ist die Tatsache, dass Kornsirup noch schädlicher ist als Haushaltszucker. Er wird nämlich eher von der Leber verarbeitet und regt weniger die Produktion von Insulin an. Das Sättigungsgefühl stellt sich nicht so stark ein und damit werden natürlich alle bösen Vorurteile für Zucker von Kornsirup eher erfüllt als von Haushaltszucker.

Wenn man das Zeug nicht in seinem Körper haben will muss man auf die Zutat „Glukose-Fruktose-Sirup“ achten. Und wem es egal ist.... der kann sich einfach an dem hübschen Bild für diesen Artikel erfreuen.

Ich wünsche Euch auf jeden Fall noch einen schönen, gesunden Tag.

K.G.



Was den Tag versüßt ...

Sicherlich geht es jedem mal so, dass der Tag schlecht startet. Sei es, dass man verschläft (oder verschlafen will) oder der Kaffee schmeckt nicht oder, oder, oder. Wenn es dann ein einzelnes Erlebnis schafft, meinen Tag zu versüßen, muss das eigentlich etwas Großes, Tolles, Wichtiges sein.

Aber ich habe es letztens auch anders erlebt. Auf dem Weg zur Arbeit stieg ich ziemlich mies gelaunt in den Bus, setzte mich... und staunte. Ich sah vor mir einen Flauschepopo. Ich kann es nicht anders sagen. Es war ein flauschiger, plüschiger Popo direkt in meiner Blickrichtung, keine zwei Meter entfernt. Und das dazugehörige Puschelschwänzchen wedelte sachte. Ich war hingerissen. Der Besitzer dieser Körperteile stand mit den Füßen fest auf dem schwankenden Busboden und hatte seinen gewaltigen Kopf und einen guten Teil der restlichen Front im Schoß einer jungen Frau vergraben, die von dieser Aufmerksamkeit völlig verzückt war. Das konnte ich ihr nicht verübeln. Ich musste den Rest der Fahrt grinsen und in mich hinein kichern, weil unser gewaltiger und liebesbedürftiger Reisegefährte gar nicht genug Zuwendung bekommen konnte. Als ich schließlich aussteigen musste fiel mir der Abschied schwer. Aber mein neuer Freund hat bestimmt schnell jemanden gefunden, der seine liebevollen Annäherungen genauso begeistert erwiderte wie ich.

Ihr habt bestimmt schon erraten, dass ich von meiner Begegnung mit einem Hund spreche. Ein riesiger, weich behaarter, flauschiger und anschmiegsamer Möchtegern-Schoßhund. Erst neun Monate alt und von einer Rasse, der ich noch nie über den Weg gelaufen war. Ein jugoslawischer Hütehund mit dem Rassenamen „Šarplaninac“.

Wie kommt es nur, dass eine solche, an sich dumme Begegnung die Laune derartig heben kann? Was haben Tiere nur an sich, dass man solcherart in Verzückung geraten kann?



Woran auch immer es liegen mag. Dieser Anblick allein war Gold wert. Dieser gewaltige, zottelige Hund, der genau so lange Beine hat wie sein Frauchen am anderen Ende der Leine, mit dem gesamten vorderen Drittel auf dem Schoß einer sitzenden Passagierin vergraben, die ihn völlig verzückt beschmust. Ich konnte nicht anders als darüber zu lächeln und mir zu wünschen, an ihrer Stelle zu sein. Zum Glück hat es nicht lange gedauert, bis sich dieser Wunsch erfüllte.

Was ist es bei euch, das euer Tag versüßt wird? Denkt mal darüber nach. Vielleicht hilft euch an einem schlechten Tag bereits die Erinnerung an ein durchlebtes Glück, damit man auch an diesem Tag mit einem Lächeln durchs Leben geht.

K.G.





狗



Das Jahr des Hundes **2018**



Viel Erfolg und beste Gesundheit!

Rezepte

Friesenkekse

Zubereitung:

Butter mit Zucker, Eigelb und Vanillezucker schaumig schlagen. Mehl und Speisestärke vermischen und unter die Butter-Masse kneten, dann kalt stellen.

Gehackte Mandeln und Zucker mischen und auf einen großen Teller geben.

Aus dem Teig ca. 4 cm dicke Rollen formen. Die Teigrollen mit Eiweiß einstreichen und durch die Zucker-Mandel-Mischung wälzen. Die Rollen in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden. Diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben.

Bei 225° C ca. 10 Min backen. Die Kekse sollen hell bleiben, die Mandeln leicht gebräunt.

Diese Kekse halten sich in Dosen mehrere Monate.

250 g Butter
150 g Zucker
2 Päckchen Vanillezucker
2 Eigelb
300 g Mehl
100 g Speisestärke

Zum Bestreichen:

2 Eiweiß
200 g gehackte Mandeln
200 g Zucker



Ofen - Berliner

Vorbereitung:

Alle Zutaten bis auf die Konfitüre und den Puderzucker verkneten. Aus dem Teig 20 Kugeln formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben.

Bei 220° C ca. 15 Minuten goldbraun backen.

Abkühlen lassen.

Mit einer Spritztüle Marmelade in jeden Ballen füllen und dann in Puderzucker wälzen. Am besten vorher mit etwas warmen Wasser anfeuchten.

500 g Mehl
1 Prise Salz
½ Würfel Hefe
50 g Zucker
1 Ei
120 ml Milch, fettarm
140 ml warmes Wasser
Konfitüre nach Belieben
Puderzucker



Veranstaltungskalender Februar 2018

Freitag, 19.01.2018, bis Sonntag, 11.03.2018

ESSEN ON ICE

Schlittschuhfahren, Rodeln und
Eisstockschießen unter freiem Himmel

Kennedyplatz, 45127 Essen

Täglich geöffnet von 10:00 Uhr bis 22:00 Uhr

Infos unter:

www.essen-tourismus.de

[/essentourismus/essen_on_ice/startseite.de](http://essentourismus/essen_on_ice/startseite.de)

Freitag, 02.02.2018, bis Sonntag, 11.03.2018

Parkleuchten im Grugapark Essen

Grugapark Essen, Norbertstr. 2, 45131 Essen

Täglich geöffnet von 17:00 Uhr bis 21:00 Uhr,
freitags und samstags bis 22:00 Uhr

Infos unter: www.grugapark.de
oder Tel.-Nr. 0201 8883-106

Eintritt:

Erwachsene 5,00 €, samstags wegen des
Zusatzprogramms 6,00 €

Kinder (6 - 15 Jahre) 2,00 €

Sa., 03.02.2018, von 06:00 Uhr bis 14:00 Uhr

Flohmarkt

Universität, Reckhammerweg, 45141 Essen

Infos unter: www.marktcom.de/veranstaltung

Samstag, 10.02.2018

Weststadtstory – Poetry Slam

Weststadthalle Essen (Eventhalle),
Thea-Leymann-Str. 23, 45127 Essen

Einlass: 18:00 Uhr

Beginn: 19:00 Uhr

Infos unter: www.weststadthalle.de

Eintritt: frei

Mo., 26.02.2018, von 16:30 Uhr bis 18:30 Uhr

Musikkreis

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

Eintritt: frei

Freitag, 16.02.2018, bis Samstag, 21.04.2018

“Edvard Munch: Sehnsucht und Erwartung“ Meisterwerke zu Gast in der Sammlung

Museum Folkwang, Museumsplatz 1,
45128 Essen

Öffnungszeiten:

Di, Mi, Sa, So und Feiertage

10:00 Uhr - 18:00 Uhr

Do, Fr.

10:00 Uhr - 20:00 Uhr

Mo geschlossen

Infos unter: www.museum-folkwang.de

Eintritt: 8,00 €, ermäßigt 5,00 €

Mittwoch, 21.02.2018, 16:30 Uhr – 18:30 Uhr

Offener Spieletreff

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

Eintritt: frei

Freitag, 23.02.2018, 20:00 Uhr

Siegfried & Joy (Zaubershow)

Katakomben-Theater, Girardetstr. 2 - 38,
45131 Essen

Infos unter: www.katakomben-theater.de

Eintritt: VVK 15/12 €; AK 17/14 €

Samstag, 24.02.2018, 20:00 Uhr

Butterkuchen - man steckt nicht drin

Theater Freudenhaus im GREND,
Westfalenstr. 311, 45276 Essen

Infos unter: www.theater-freudenhaus.de

Eintritt: 19,00 €

Ermäßigung ist bei Vorlage des jeweiligen
Ausweises an der Abendkasse möglich.



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:

ck
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. Februar 2018. Druck erfolgt voraussicht-
lich am 01. März 2018.

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

