



Infolette

die Zeitung der
Palette an der Ruhr e.V.



Hallo Herbst!

Aus dem Inhalt



Was ist eigentlich ...
ein Hallimasch ?

Wie Hollywood seine
Kreativität verlor

Computerspiele gehören
längst zum Kulturgut



Inhaltsverzeichnis

Wie Hollywood seine Kreativität verlor.....	3
STD aka der Sargnagel der Franchise.....	4
Die Wohlfahrtsverbände in Deutschland.....	5
Apple, die Zweite.....	6
Was ist eigentlich... ein Hallimasch.....	6
Die sieben Stärken der Tomate.....	7
Aus der Welt der Lebensmittel.....	7
Computerspiele gehören zum Kulturgut..	8
Nachtrag Filmempfehlungen.....	9
Workshop im Eisenbahnmuseum.....	10
Kennen Sie den Unterschied?.....	12
Sicheres Browsen im Internet.....	13
Fakten zum Regenwurm.....	13
Deftige Immunverstärker.....	14
5 Fakten über die Zwetschge.....	14
Weihnachtsbasar.....	15
Rezepte.....	16
Veranstaltungskalender.....	17

Vorwort:

Liebe Leserinnen und Leser,

Das Jahr ist wieder fast zu Ende, die Tage werden kürzer, die Blätter fallen von den Bäumen, die Eichhörnchen sammeln ihre Eicheln, die Elche elchen und der Werwolf heult, da sein Furrykostüm einen Riss hat, ja auch die Kannibalen frieren ihre Vorräte ein und die besinnliche Weihnachtszeit steht vor der Tür. Alles in allem, der kontinuierliche Fortlauf linearer Zeit auf unserem Planeten, bis die Erde durch die Expansion unserer Sonne einen qualvollen Hitzetod sterben wird.

Christoph K.

Tipp des Monats

Wenn es in diesem Winter so kalt werden sollte wie es im Sommer heiß war, sollten Sie gut auf sich aufpassen, damit Sie sich nicht sofort erkälten.

Falls Sie also noch keinen ausreichend warmen Schal und Mütze besitzen sollten, beides ist mittlerweile für sehr wenig Geld in modischen Designs und Farben erhältlich.
Ziehen Sie sich warm an.

M.H.



Wie Hollywood seine Kreativität verlor

Jedes Jahr kommen neue kreative und innovative Filme heraus, nur stammen diese eben nicht aus Hollywood. Seit Jahren werden alte Konzepte aus der Mottenkiste geholt und an die aktuelle Zuschauerschaft angepasst.

So sehen wir immer wieder Aufgüsse von Franchises wie Ghostbusters, Predator, Terminator, RoboCop, Alien, Indiana Jones, Star Wars oder sogar Remakes von koreanischen Klassikern wie Oldboy. Achja und dutzende und aber dutzende Superheldenfilme. Grund dafür ist vor allem die Konkurrenz seitens Streaming-services wie beispielsweise Netflix, die Kunden eine günstige und bequeme Alternative zu einem teuren Kinobesuch bieten und die damit schwindende Anzahl von Kinobesuchern. Auch werden Serien qualitativ immer besser und können über einen längeren Zeit-raum unterhalten, wie z.B. Breaking Bad oder Game of Thrones.

Weitere Gründe sind die gestiegenen Kosten innerhalb der Filmproduktion und dem Marketing, so dass Filme machen für die Studios, ein höheres finanzielles Risiko darstellt, als noch vor zwanzig Jahren. Dies hat zur Folge, dass die Studios weniger bereit sind Risiken einzugehen und sich lieber auf etablierten Marken ausruhen, als neue Künstler und Drehbücher zu fördern. Dies wäre an sich auch nicht schlimm, nur wollen die Studios offenbar nicht begreifen, dass diese Franchises Passionsprojekte ihrer Erzeuger waren und keine Fleißbandarbeiten wie sie heute den

Anschein machen. So werden Drehbücher von drei oder gar vier Autoren verfasst und als Auftragsarbeit umgesetzt. Diese werden dann wiederum angepasst, so dass sie sich in Territorien wie China vermarkten lassen, die mit ihren Restriktionen, dann noch einmal die Möglichkeiten für interessante innovative Geschichten stark einschränken. Für junge Filmemacher, sieht es also sehr düster aus in Hollywood Fuß zu fassen und eine Finanzierung ihrer Projekte auf die Beine zu stellen. So sind die meisten heute auf Crowdfunding angewiesen oder Eigenfinanzierung, was die Qualität des Endproduktes natürlich massiv schmälert. Auch erreichen Sie mit ihrem Projekt kein wirklich großes Publikum und viele Talente gehen in der Obskurität verloren.

Die Konsequenz ist eine unaufhaltsame Abwärtsspirale. Immer höher verschuldete Filmstudios, immer weniger rentable Kinos, immer durchschnittlicher werdende Filmkost und kaum Nachwuchs in der Kreativbranche. Disney hat mittlerweile auch immer mehr Einfluss, da Sie sich Studio nach Studio einverleiben und mittlerweile den Löwenanteil an der Hollywoodbranche stellen. Dadurch schrumpft die Anzahl der unabhängigen Studios immer weiter. Man kann nur hoffen, dass Hollywood so bald wie möglich eine Kurskorrektur einschlägt und wieder jungen Talenten eine Chance gibt und nicht immer nur den alten Käse neu verwurstet.

Christoph K.





Star Trek Discovery

aka der Sargnagel der Franchise

In den letzten Jahren hatten es Star Trek Fans nicht leicht. Alex Kurtzman und Leslie Moonves haben die Franchise von einer Show die philosophische Fragen aufwirft, interessante Konzepte aus der theoretischen und Astrophysik in Geschichten umsetzt und eine erstrebenswerte Zukunft der Menschheit zeigt, in ein Krieg glorifizierendes Machwerk verwandelt, dass keinen Respekt vor der Vision von Gene Roddenberry zu haben scheint und kein bisschen die etablierte Kontinuität beachtet.

So werden z.B. die Klingonen als religiöse xenophobische Fanatiker dargestellt, die nun eher Reptilien ähneln, keinen Wert mehr auf Ehre legen und in fliegenden Sarkophagen unterwegs sind um ihren Totenkult zu fröhen. Dabei wurde bereits in früheren Serien etabliert, dass die Klingonen keinen Wert auf Bestattungen legen und ihre Toten einfach ins Weltall abladen, da diese nur tote Hüllen sind. Worf antwortete auch auf eine Frage an was Klingonen glauben, mit der simplen Antwort: „An nichts.“, da Sie ihre Götter vor Millennia bereits töteten. Nicht zu vergessen, fressen sie ihre Feinde auf.

Vulkanier haben nun magische Fähigkeiten und können nun über Hunderte von Lichtjahren kommunizieren und der Warp-Antrieb hat ausgedient und wird nun durch einen unsinnigen Pilzsporenantrieb ausgetauscht, mit dem man in Sekundenschnelle überall im Universum auftauchen kann.

Warum die Besatzung der U.S.S. Voyager diesen Antrieb nicht als Möglichkeit erwähnt hat um nach Hause zu kommen, nachdem sie 70.000 Lichtjahre von zuhause gestrandet sind, bleibt unbekannt oder warum es allgemein nie erwähnt wurde, da bis auf „Enterprise“ alle Serien zeitlich nach „Star Trek Discovery“ spielen. Es könnte daran liegen, dass dieses Konzept komplett von einem Indiespiel namens „Tardigrades“ geklaut wurde in dem Menschen in einem Sporennetzwerk auf Bären-tierchen durchs Weltall reisen. Dies ist auch nicht an den Haaren herbeigezogen und ein simpler Zufall, da selbst Charaktere in dem Spiel denen von STD sehr ähneln und mittlerweile der Macher dieses Spiels CBS wegen Urheberrechtsverletzung angezeigt hat. Die Fokussierung auf einen langweiligen ein-

dimensionalen Charakter wie Michael Burnham als Hauptcharakter, eine Frau die als Mensch bei Vulkaniern aufgewachsen ist, den Charme eines Toastbrottes besitzt (eigentlich eine Beleidigung für Weizenprodukte), keine Fehler hat und alles besser kann als jedes andere Crewmitglied und dies auch alle spüren lässt, ist vielleicht nicht die beste Wahl als Hauptcharakter einer Serie. Früher waren der Zusammenhalt und das Teamwork immer ein wichtiger Aspekt in allen Star Trek Serien, keiner der Crew stand im Besonderen im Fokus. STD wirft dies ebenfalls über Bord und schildert die Geschichte hauptsächlich aus der Perspektive eines Charakters, den man eher tot sehen will, als mit ihr mitzufiebern. Klar könnte man sagen, dass ihr Charakter dem von Seven of Nine ähnlich ist, da diese auch nicht bei Menschen aufgewachsen ist. Der Unterschied ist allerdings, dass diese eine Entwicklung durchmacht und versucht sich zu verbessern, Michael Burnham tut dies nicht.

Der eigentliche Showrunner Bryan Singer, der bereits für Deep Space Nine als Schreiber tätig war, wurde vom Chef von CBS Leslie Moonves gefeuert, der den Unterschied zwischen Star Wars und Star Trek nicht kannte, die Serie „sexy“ haben wollte und die Ideen von Bryan Singer als zu intellektuell ablehnte. Leslie Moonves war auch derjenige, der Star Trek Enterprise absetzte als diese endlich Fahrt aufnahm. Wir können nur hoffen, dass mit dem Rauswurf durch die sexuellen Belästigungsbeschuldigungen seitens weiblicher Mitarbeiter nun etwas bessere Zeiten für die Franchise anstehen. Allerdings bleibt da noch die Fehde zwischen CBS und Paramount. CBS muss jedes Projekt lizenzieren und muss alles zu mindestens 25% abändern, um die Vorgaben von Paramount zu erfüllen. Dies führt dazu, dass das ikonische Schiff-, Alien- und Kostümdesign stark variieren müssen und sogar Charaktereigenschaften verändert werden müssen. Solange die Franchise nicht unter einem Dach wiedervereint wird, sehe ich schwarz für die Serien-zukunft und auch für die neue „Picard“ Serie, da selbst Patrick Stewart meinte, dass es wohl nicht der Picard sein wird den wir kennen und sich dies eben auf die Lizenzschwierigkeiten zurückführen lässt.

Christoph K.



Die Wohlfahrtsverbände in Deutschland

In Deutschland gibt es sechs große Wohlfahrtsverbände. Sie werden auch als „Spitzenverbände der Freien Wohlfahrtspflege“ bezeichnet. Diese sechs Verbände in alphabetischer Reihenfolge benannt, sind:

die Arbeiterwohlfahrt (AWO)



der Deutsche Caritasverband,
auch Caritas genannt

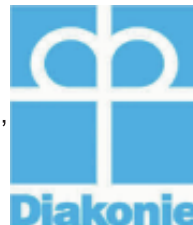
der Deutsche Paritätische
Wohlfahrtsverband,



Aus Liebe zum Menschen.

das Deutsche Rote Kreuz
(DRK),

die Diakonie Deutschland,



die Zentralwohlfahrtsstelle der Juden
in Deutschland.

Die Aufgaben der Wohlfahrtsverbände liegen im sozialen Bereich, z.B. in der Unterhaltung von Altenpflegeeinrichtungen, Kindertagesstätten (Kitas), Beratungsstellen (Erwerbslosenberatung, Schuldnerberatung, Suchtberatung, u.a.), Einrichtungen für Menschen mit geistiger, körperlicher oder psychischer Behinderung, Einrichtungen der Wohnungslosenhilfe, dem Angebot des Ambulant betreuten Wohnens und auch Freizeit- und Bildungsangeboten. Die Wohlfahrtsverbände sollen dabei die sozialen Einrichtungen des Staates, der Bundesländer und der Städte (Kommunen) ergänzen und erweitern. Dabei soll ihnen der Vorrang vor den Hilfeinrichtungen der staatlichen und städtischen Behörden eingeräumt werden (Subsidiaritätsprinzip). Der Staat oder die Kommune soll nur dann die Hilfeleistung anbieten, wenn die freien Wohlfahrtsverbände diese Hilfeleistung nicht anbieten können oder wollen. Finanziert werden die Wohlfahrtsverbände überwiegend von den öffentlichen Sozialleistungsträgern (z.B. JobCenter, Grundsicherungsamt, Sozialversicherungskassen oder dem Bund).

So sind viele langzeitarbeitslose Menschen in der Arbeitsgelegenheit oder Gemeinwohlarbeit an Einrichtungen angebunden, die zu einem der sechs Wohlfahrtsverbände gehören. In Essen beispielsweise sind viele Leute, die im „1-Euro – Job“ sind, bei der NEUEN ARBEIT des Diakonischen Werkes Essen. Die EABG (Essener Arbeits- und Beschäftigungsgesellschaft), wo auch viele Erwerbslose im „1-Euro – Job“ sind, ist dagegen eine städtische Einrichtung. Die Ruhrpalette mit ihrem Zentrum für Job Orientierung (ZfJO) wiederum gehört dem Paritätischen Wohlfahrtsverband an.

K. Olgemann



Apple, die Zweite

Bereits vor einem Monat habe ich über die Kundenpolitik Apples gelästert, aber nun haben sie endgültig den Vogel abgeschossen. Bei allen neuen Produkten von Apple, ist seit diesem Monat der sogenannte T2 Chip verbaut. Dieser ist ein Sicherheitschip, der alle „legalen“ Geräte-IDs beinhaltet und mit den angeschlossenen Komponenten abgleicht. So ist es so, dass alle Ersatzkomponenten bei Apple eine eigene Hardware ID zugeteilt bekommen. Sollte man nun ein baugleiches Ersatzteil einbauen, wie z.B. einen neuen Bildschirm, wird dieser nicht funktionieren, da er nicht mit der von Apple vergebenen EDID-Nummer übereinstimmt. Dies bedeutet, dass man nichts mehr an seinen Appleprodukten selber reparieren kann und nur noch auf sogenannte offizielle Reparaturservices zurückgreifen muss. Die wiederum das Privileg haben Apple 50.000\$ jährlich zu zahlen, um ihnen ihre defekten Produkte zurückschicken zu dürfen. Denn auch offizielle Applereparaturpartner, dürfen nicht reparieren. Und was macht Apple nun mit dem defekten Produkten, wenn Sie sie erhalten? Haben sie extra ausgebildete Spezialisten, die sich dann an die Geräte setzen um z.B. Daten zu retten? Natürlich nicht. Sie werden in den meisten Fällen geschreddert, da fast alle Komponenten verklebt oder verlötet sind und sich der Aufwand für Apple finanziell nicht lohnt. Warum Apple also jedes Jahr als grüne Firma ausgezeichnet wird, bleibt ein Mysterium voller Lobbyismuspolitik und Korruption innerhalb der amerikanischen Wirtschaft. Auch die EU Kommission, die sonst bei jedem kleinen Vergehen von Firmen wie Microsoft auf die Barrikaden geht, wirkt plötzlich ganz

kleinlaut, obwohl diese Machenschaften gegen alles verstoßen, was den Verbraucherschutz innerhalb der europäischen Union auszeichnen sollte. Als ob dort ebenfalls beide Augen zugedrückt werden, für die richtige Summe. Ein weiteres Highlight Apples Ingenieurskunst, sind die neuen Luftfeuchtigkeitssensoren in den 2018er Macbooks, die angeblich einen Kurzschluss und damit Hardwaredefekt verhindern sollen. Diese verfärben sich bei Wasserkontakt durch eine chemische Reaktion rot und verhindern die Funktionalität des Mainboards. Das Problem ist nur, dass diese auch an einem regnerischen Tag oder durch normale Kondensation durch eine Badewanne oder Kochtopf ausgelöst werden können, ohne dass das Gerät auch nur ansatzweise in gefährlichen Kontakt mit flüssigem Wasser gekommen ist. Jetzt kommen wir aber zum Catch 22 seitens Apple. Sollte man nun zu seiner Apple Genius Bar seines Vertrauens gehen um sein neu gekauftes Gerät als defekt reparieren zu lassen, wird man mit einer Reparaturrechnung von 1600€ konfrontiert, da deren Diagnosetool auf Wasserschaden schließt, welches nicht von den Garantiebestimmungen Apples übernommen wird. Allerdings lässt sich das Problem ziemlich leicht selbständig mit einer kleinen Öffnung des Gehäuses und einem Fön lösen, nur werden dabei wiederum Siegel gebrochen, die die Garantie des Gerätes invalideren. Ein weiteres Beispiel, wie Apple seine Kultanhänger zu melken versucht.

Christoph .K.

Was ist eigentlich... ein Hallimasch?

Es handelt sich hierbei um einen meist in Büscheln wachsenden Pilz, der vor allem im September und Oktober vor Nadel- und Laubholz zu finden ist. Doch Vorsicht: Roh ist der mit langem weißen Stiel und honigfarbenem Hut ausgestattete Pilz giftig! Nur wenn er mindestens 15 Minuten erhitzt wird, ist er essbar und dann ausgesprochen schmackhaft. Durch eine chemische Reaktion in den Zellen leuchtet der Hallimasch übrigens im Dunkeln.



(J.A)



Die sieben Stärken der Tomate

Was diese Frucht alles kann!

[-01-] Flugbegleiter

Nirgendwo wird so viel Tomatensaft geordert wie im Flugzeug. Warum? Aroma-Chemiker haben es herausgefunden: Aufgrund des niedrigen Luftdrucks im Flugzeug steigt die sogenannte Geruchs- und Geschmacksschwelle. Gewürze, Salz und Zucker müssen höher dosiert werden, um wahrgenommen zu werden. Dagegen bleibt der Geschmack von fruchtigen Aromen stabiler.

[-02-] Liebling

Die Tomate ist das meistverzehrt Fruchtgemüse in Deutschland. 2012/2013 wurden laut der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung 20,6 Kilogramm pro Kopf gegessen.

[-03-] Durstlöcher

Tomaten enthalten 95 Prozent Wasser. Damit sind sie besonders kalorienarm (nur ca. 18 kcal pro 100g). Und sie sind gerade im Sommer ein idealer durstlöschender Snack für zwischendurch.

[-04-] Sonnenkind

Tomaten lieben Sonne und Wärme und hassen Kälte. Deshalb sollte man sie nicht im Kühlschrank lagern. Dort verlieren sie an Geschmack, Haut und Fleisch werden glasig. Zum Nachreifen mit Blütenansatz und Stängel an einen sonnigen Platz legen.

[-05-] Powerfrucht

Auf die rote Frucht ist laut vielen Medizinern Verlass. So zeigen Studien, dass der enthaltene Pflanzenfarbstoff Lycopin vor Prostatakrebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen kann. Zudem besitzen die roten Früchte viele gesunde Nährstoffe, darunter die Vitamine C, B1 und B2, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe.

[-06-] Wurfgeschoss

Jedes Jahr am letzten Mittwoch im August bewerfen sich beim Tomatenfest Tomatina im spanischen Buñol (Region Valencia) bis zu 40.000 Leute mit Tonnen von Tomaten – ein echtes Spektakel.

[-07-] Stimmungsaufheller

Wer mies gelaunt ist, bekommt mit sehr reifen Tomaten wieder bessere Laune. Sie enthalten besonders viel Tyramin, das den Blutzuckerspiegel und damit auch die Stimmung hebt.

Der Goldapfel, Fruchtgemüse aus dem Paradies. Die ersten Tomaten, die Kolumbus aus Südamerika mitbrachte, waren gelb. Ein Grund, warum sich in Italien der Name Pomodoro („goldener Apfel“) durchsetzte. Noch heute begeistert uns das fein säuberliche Aroma der Früchte in der Küche. Besonders intensiv ist es in Bio-Tomaten-Produkten.

(J.A)

Unterhaltsames aus der Welt der Lebensmittel

Wussten Sie schon, dass...

... es angeboren ist, ob man Brokkoli mag oder nicht? Die Gene bestimmen, wie stark der bittere Geschmack des Brokkoli wahrgenommen wird.

... 100 Gramm Zitronen mehr Fruchtzucker enthalten als 100 Gramm Erdbeeren?

... für einen Liter Honig etwa 20.000 Flugeinsätze von Bienen notwendig sind?

... die DNA von Mensch und Banane zu 50 Prozent identisch ist?

... es in Japan viereckige Melonen gibt? Sie werden gezüchtet, da sie besser in die Regale der Supermärkte passen.

... eine Genbank in der Nähe von Rostock über 2140 Muster von Kulturkartoffel- und knapp 140 Muster von Wildkartoffelarten aus Süd- und Mittelamerika verfügt, um die Erhaltung der vorhandenen Vielfalt auf Dauer zu sichern?

... durch den regelmäßigen Verzehr von Karotten oder Karottenprodukten die Haut einen moderaten Lichtschutzfaktor von 4 erreichen kann?

(J.A)



Computerspiele gehören längst zum Kulturgut

Rund 30 Millionen Bundesbürger spielen Video- oder Computerspiele. Zocken bei Freunden, Teilnahme an Gaming-Events oder Lernspiele beim Frühstück: Video- und Computerspiele sind ein fester Bestandteil im Alltag vieler Jugendlicher und Erwachsener. Vier von zehn Bundesbürgern ab 14 Jahren spielen zumindest gelegentlich. Das entspricht knapp 30 Millionen Menschen, wie eine repräsentative Befragung im Auftrag des Digitalverbands Bitkom ergab.

Raus aus der Nische

Seit 2014 hält sich die Zahl der Gamer damit auf einem konstant hohen Niveau. Aber auch viele, die nicht selbst zu Controller, VR-Brille und Co. Greifen, stehen Gaming offen gegenüber: Jeder vierte Bundesbürger hält Video- und Computerspiele für gesellschaftliches Kulturgut wie Literatur, Filme und Musik. „Die Gaming-Branche macht Schluss mit Klischees und öffnet sich damit immer weiter für Menschen, die nicht selbst spielen“, sagt Bitkom-Präsidiumsmitglied Martin Börner. „Es gibt zahlreiche digitale Angebote, die Gaming zu einem gesellschaftlichen Ereignis machen: E-Sport-Events, Livestreams und Let's Plays sind einige davon.“

Alle Generationen

Gaming ist mittlerweile keine Männer-Domäne mehr: Frauen [40 Prozent] und Männer [43 Prozent] spielen fast zu gleichen Anteilen. Auch in allen Altersgruppen ist das Gaming angekommen. Zwar sind die meisten Gamer immer noch unter den 14 bis 29 Jährigen [71 Prozent] und 30 bis 49 Jährigen [63 Prozent] zu finden, doch es gibt auch immer mehr Silver Gamer ab 50 Jahren. Unter 50 bis 64 Jährigen spielt rund jeder Fünfte, in der Generation 65 Plus ist es knapp jeder Achte.

Gamer zahlen gerne

Insgesamt steigt die Bereitschaft, zu zahlen: 57 Prozent der Gamer geben an, in den letzten zwölf Monaten Geld für ihr Hobby ausgegeben zu haben. Mehr als ein Drittel der Gamer würde ein Gaming-Flatrate nutzen, die ähnliche wie Abomodelle für Filme oder Musik funktionieren könnte. Besonders die 14 bis 29 Jährigen hätten daran Interesse [43 Prozent].

Virtual Reality [VR] auf Vormarsch

Virtual Reality ist im Kommen:

89 Prozent der Bundesbürger haben bereits davon gehört beziehungsweise gelesen [2016: 46 Prozent]. 16 Prozent geben an, VR tatsächlich schon selbst ausprobiert zu haben, 17 Prozent können sich vorstellen, eine VR-Brille zu nutzen. Virtual Reality macht es möglich, noch tiefer in die Spielwelten einzutauchen. VR-Gaming hat enormes Potenzial.

Gaming verbindet

Knapp jeder dritte Gamer kann sich ein Leben ohne Computer- und Videospiele nicht mehr vorzustellen. Neben der eigenen Spielerfahrung ist vielen dabei auch das gemeinsame Spielerlebnis wichtig. Ebenfalls jeder dritte Gamer verfolgt zumindest ab und an die Spiele anderen Gamer per Livestream. Gaming sorgt auch für Gesprächsstoff: 48 Prozent der Gamer unterhalten sich mit Freunden und Bekannten über Video- und Computerspiele. 18 Prozent informieren sich auf speziellen Internetseiten rund um das Thema und elf Prozent tauschen sich in Online-Foren aus. Fünf Prozent der befragten Gamer besuchen auch Veranstaltungen wie Gaming-Messen.



Begriffe

E-Sports -> [Elektronischer Sport]

Bezeichnet den sportlichen Wettkampf beim Computerspielen.

Livestream -> [Echtzeitübertragung]

Bei Livestreams kann man Personen über das Internet zuschauen, während sie Computerspiele spielen.

Let's Play -> [„Lasst uns spielen“]

Nennt man das Aufzeichnen und Kommentieren von Videospielen. Gamer filmen sich beim Spielen und laden die kommentierten Videos auf Internetportale hoch.

(J.A)



Nachtrag Filmempfehlungen

Sadako vs Kayako (2016)

Die junge Studentin Yuri und ihre Freundin Natsumi, wollen ein Hochzeitsvideo für ein Geschenk von einer Videokassette auf eine DVD überspielen und gehen dafür in einen Second Hand Laden um einen Videorekorder zu kaufen. Als sie das Modell zuhause anschließen, fällt Natsumi auf, das noch ein altes Tape in der Maschine steckt. Dieses beinhaltet das sagenumwobene Ringvideo, welches jeden innerhalb eines Zeitraumes von sieben Tagen tötet. Sie suchen Hilfe bei Ihrem Professor der ein begeisterter Skeptiker ist und seit Jahren nach Beweisen für die Existenz des Übernatürlichen sucht. Gleichzeitig trifft Suzuka mit ihrer Familie in ihrem neuen Haus ein. Dieses liegt auf derselben Straße wie das sagenumwobene Grudgehaus, welches seit dem Mord an zwei Geschwistern verflucht ist und jeden zum Tode verurteilt der das Haus betritt und beginnt durch Visionen nach ihr zu rufen und sie letztendlich ist das Selbige zu locken. Während des Filmes laufen alle Handlungsstränge zusammen und es ergibt sich ein epischer Monsterfight zwischen den beiden Geistern. Dieser wird durch einen Exorzisten und seiner kleinen blinden Assistentin die die Fähigkeit Geisterpräsenzen wahrzunehmen herbeigeführt, da dies die einzige Möglichkeit wäre durch eine gegenseitige Auslöschung beider Geister das Leben der verfluchten Opfer zu retten. Auch wenn Kritiker ihn zerrissen haben, hatte ich großen Spaß mit dem Film, als Fan beider Franchisen. Der Film nimmt sich auch nicht vollkommen ernst und mixt Horror und Comedy Elemente ziemlich geschickt und erzeugt damit eine tolle Stimmung. Auf jeden Fall fürs Rudelgucken geeignet.

Braindead (1992)

Lionel lebt mit seiner bitterbösen Mutter in der kleinen neuseeländischen Stadt Newport und lernt die junge Einwanderin Paquita kennen. Dies missfällt Lionels Mutter sehr, da sie ihn für sich alleine haben will und weiterhin als Hausklaven missbrauchen möchte. Bei einem Zoobesuch wird sie in einem unachtsamen Moment von einem sogenannten Rattenaffen gebissen und verfällt körperlich und geistig innerhalb kürzester Zeit, bis Sie letztendlich stirbt und als Zombie wieder zum Leben erwacht. Damit beginnt für Lionel der

Alptraum, da er versucht Sie und die Opfer seiner Mutter vor der Öffentlichkeit zu verbergen. Als der unliebsame erbbschleichende Bruder seiner Mutter plötzlich auftaucht gerät alles komplett aus dem Ruder und eine Zombie-apokalypse bricht über das kleine Städtchen herein. Der Splatter-/Horror-/Comedyklassiker von Herr der Ringe Regisseur Peter Jackson ist ein Kultfilm, den jeder Horror- und Zombiefilmfan in seinem Leben gesehen haben sollte. Anders als bei Romero Zombies, reicht die Zerstörung des Hirnes nicht aus, da selbst abgetrennte Körperteile eigenständig agieren können. So kämpft Lionel z.B. gegen die Innereien, den Unter- und Oberkörper eines Rockabilly Zombies, die allesamt ein Eigenleben führen. Außerdem können sie sich auch noch Fortpflanzen, so dass sogar Babyzombies möglich sind. Dies alles wird mit Slapstick Comedy gepaart und einer tollen 50er Jahre Atmosphäre die perfekt zum Setting passt. Leider ist er in Deutschland nur über Umwege erhältlich und bis auf eine Bootleg-version von Dr. Sapirstein ist bis heute keine Uncut-Fassung auf Blu-ray bzw. HD Qualität erschienen, da die offiziellen Releases auf die über 8 Minuten gekürzte amerikanische R-Rated Fassung basieren. Nur die neuseeländische und UK-VHS und DVD-Versionen sind uncut. Außerdem ist der Film leider bis heute indiziert und war sogar für eine lange Zeit auf Liste B beschlagnahmt.

The Toxic Avenger (1985)

Melvin ist ein nerdiger Highschooler der in einem Schwimmbad als Reinigungskraft jobbt und von den Schlägern bei seiner Arbeit aus dem Fenster in toxisches Fass voller Giftmüll geworfen wird. Nun ist er als total entstellter Toxic Avenger, der in seiner Heimatstadt als Vigilante für Recht und Ordnung sorgt. Ein Troma Trash Klassiker, der das Slasher- und Superheldengenre versucht miteinander zu kombinieren. So ist der Toxic Avenger zwar der Held der Stadt, der selbstlos für Recht und Ordnung sorgt, allerdings hat er auch eine persönliche Agenda und tötet nach und nach aus Rache, die Mobber aus seinem früheren Leben.



Zombie Ass (2011)

Megumi macht mit ihren vier Freundinnen und deren Freunden ein Ausflug in den Wald um den Selbstmord ihrer Schwester zu verarbeiten. Eine ihrer Freundinnen, Maki versucht sich an einem Fluss mit Bandwürmern zu infizieren, um dünn und damit attraktiv zu bleiben. Allerdings trinkt Sie dabei einen Alienparasiten, der sich rasend schnell in ihrem Magen-Darm-Trakt vermehrt und zu explosivem Durchfall führt. Kurz darauf werden sie von einer Horde von Zombies attackiert und müssen bei einem verrückten Wissenschaftler Unterschlupf suchen. Eine Trashgranate vom Tokyo Gore Police Regisseur Noboru Iguchi, die kein Auge trocken lässt und mit absurden und extremst japanischen Humor glänzt. Ich will das Ende nicht verraten, aber in einer gemeinsamen Filmrunde blieb bei mir und meinen Freunden kein Auge trocken. Einige lagen sogar auf dem Boden.

The Revenant (2009)

Ein U.S. Army Soldat, der im Irak von einer Gruppe Wiederkehrer (kein Vampir) umgebracht wurde, wacht in einem Leichensack in L.A. auf und muss sich mit der Tatsache abfinden, kein Mensch mehr zu sein und sich lediglich von Menschenblut ernähren zu können. Da er seine Menschlichkeit nicht aufgeben möchte, will er sich nur Verbrecher als Ziele aussuchen. Sein bester Freund lässt sich von ihm sofort transformieren und beide stellen als Selbstjustizduo die Unterwelt von Los Angeles auf den Kopf. Nein, ich meine hier nicht den Leonardo DiCaprio Film gleichen Namens. Es handelt sich um eine rabenschwarze Komödie mit einem bitterbösen Twistende, das ich hier natürlich nicht verraten will.

Christoph K.

Workshop im Eisenbahnmuseum

Ein Workshopwochenende im Bochum-Dahlhausener Eisenbahnmuseum ist ein echter Geheimtipp und mal etwas anderes, als ein gewöhnlicher Museumsbesuch und ganz sicher nicht nur etwas für eingefleischte Eisenbahnfans. Egal ob allein, mit Freunden oder der ganzen Familie, hat man hier die einmalige Chance, einmal für ein ganzes Wochenende, in eine andere Welt und in die Zeit unserer industriekulturellen Vergangenheit abzutauchen. Das Eisenbahnmuseum wurde im Jahr 1977 auf dem Gelände des ehemaligen Bahnbetriebswerkes Bochum-Dahlhausen (1916-1969) von der „Deutschen Gesellschaft für Eisenbahngeschichte“ gegründet und wird seit dem Jahr 2011 von der Stiftung Eisenbahnmuseum Bochum betrieben. Das Museum gilt mit seinen 70.000 Quadratmetern als das größte private Eisenbahnmuseum Deutschlands. Es ist außerdem ein beliebter Drehort vieler Filme. Unter anderem wurden verschiedene Szenen für den unter der Regie von Sönke Wortmann im Jahr 2003 entstandenen Spielfilm „Das Wunder von Bern“ gedreht. Im Museum gibt es einen großen Bestand an historischen

Fahrzeugen, wie z.B. den Wismarer Schienenbus T2 aus dem Jahr 1936, der aufgrund seiner Bauart liebevoll auch „Schweineschnäuzchen“ genannt wird und an vielen Wochenenden auf der Ruhrtalstrecke unterwegs ist. Außerdem an Sonn- und Feiertagen für die Besucher des Museums den Shuttledienst zum Dahlhausener S-Bahnhof übernimmt. Ebenso wie die Personenzug-Dampflokomotive, der Baureihe 38, preußische P8 aus dem Jahr 1918, die in diesem Jahr sogar ihren 100sten Geburtstag feiern kann. Beide Fahrzeuge sind derzeit leider nicht im Einsatz. Der Schienenbus aufgrund eines Defektes und befindet sich die P8 zurzeit in der Hauptuntersuchung. Die geplanten Fahrten finden dennoch statt und werden von Ersatzfahrzeugen übernommen. Außer historischen Dampf-, Diesel und E-Loks und Wagengarnituren aus der Kaiserzeit, gibt es noch vieles anderes zu sehen, zu pflegen und instand zu halten. Es gibt des Weiteren eine Feldbahn, mehrere Fahrzeughallen mit Ausstellungen. Ein Stellwerk, Signalanlagen und einen Ringlokschuppen mit 14 Stellplätzen und einer Drehscheibe und ist damit



längst noch nicht alles erwähnt, was es zu entdecken und Wissenswertes darüber zu erfahren gibt. Unter sachkundiger Anleitung bekommt man hier während des Workshops hautnah einen tiefen Einblick in Geschichte und Technik gewährt und kann man z.B. bei der Restauration einer Dampflok, oder deren Vorbereitung auf ihren Einsatz, dem kundigen und erfahrenen Museumspersonal nicht nur über die Schulter schauen, sondern auch selbst mit anpacken. Es gibt verschiedene Arbeitskreise und Teams und kann man hier sicher auch nach Interesse eingesetzt werden. Es hängt immer auch davon ab, was gerade getan werden muss und welche Projekte gerade laufen, wie z.B. die Vorbereitung auf die ebenfalls zweimal im Jahr statt findenden Museumstage. Besondere technische Fertigkeiten, um sich mit einzubringen sind sicher gerne gesehen, jedoch keine Bedingung, da die Bandbreite der Arbeiten, die man dort machen kann, sehr vielseitig ist und es eher auf Freude an der Sache, Engagement und das Gemeinschaftsgefühl ankommt. Es reicht von der Pflege der Grünanlagen über Gleisbau bis hin zu anspruchsvolleren Tätigkeiten wie die Arbeit an Maschinen, z.B. in der Schlosserei. Für ausreichend Verpflegung über das gesamte Workshopwochenende ist ebenfalls gesorgt. Es gibt Frühstück, Mittagessen, Kaffee und Kuchen am Nachmittag und ein reichhaltiges Abendbrot. Es wird zumeist gegrillt, oder gibt es manchmal auch ein Buffet vom Cateringservice. Den Abend beschließt man nach getaner Arbeit in geselliger Runde, bei

ebenfalls freien Getränken und kann man auf Wunsch und bei rechtzeitiger telefonischer Anmeldung, bis ca. zwei Wochen vor dem Workshop, in einem Abteil der zahlreichen historischen Waggonen, wie z.B. einem Reiseschlafwagen der dreißiger Jahre übernachten. Auch das ist auf jeden Fall ein besonderes Erlebnis für alle Sinne und ist die abendliche wie auch nächtliche Stimmung im Museum, das nicht weit von der Ruhr entfernt liegt, einzigartig. All das gibt es kostenlos als Dank für die aktive Mithilfe. Wer die Absicht hat im Museum zu übernachten, der sollte außer bequemer Arbeitskleidung und festem Schuhwerk, auf jeden Fall auch warme Kleidung für die Nacht und einen Schlafsack mitbringen, denn die Waggonen und Hallen sind nicht beheizt und kann es nachts empfindlich kalt werden. Sollte das Interesse an einer Mitarbeit längerfristig geweckt worden sein: Der Workshop findet zweimal im Jahr, jeweils im Frühling und im Herbst statt. Helfende Hände sind jedoch nicht nur zu den Workshops sondern jederzeit willkommen und so gibt es die Möglichkeit einer regelmäßigen ehrenamtlichen Mitarbeit im Museum. Ob nun für ein Workshopwochenende oder auch längerfristig. Ein Blick hinter die Kulissen lohnt sich in jedem Fall. Es gibt natürlich noch viele weitere interessante Veranstaltungen und Sonderfahrten. Aktuelle Informationen hierzu, wann was stattfindet, Daten und Preise, sowie alles weitere findet man auf der Webseite des Museums:

<http://www.eisenbahnmuseum-bochum.de>

O. J. A.



Kennen Sie den Unterschied?

Trockenfrüchte

Auch wenn frisches Obst heute das ganze Jahr über zu bekommen ist, sind Trockenfrüchte nach wie vor beliebt und neue Sorten sind im Kommen.

Cranberrys

Namensgeber ist die Blüte: Ihre Staubfäden bilden einen Schnabel, der aussieht wie der eines Kranichs. „Moosbeeren“, wie sie auch heißen, sind wie Preiselbeeren: Sauer, bitter und roh ungenießbar. Getrocknet lecker in Müsli oder Muffins.

Sultaninen

Die Traubensorte „Sultanas“ ist an sich schon hell. Beim Verarbeiten wird die Schale wasserdurchlässig gemacht und trocknet dann schnell in wenigen Tagen. So bleiben sie heller als andere Rosinen.

Datteln

Die Dattelpalme ist eine der ältesten Kulturpflanzen. Von herabgefallenen, sonnenbeschienenen Früchten lernte der Mensch vermutlich, dass das Trocknen haltbar macht.

Aroniabeeren

Der aus Nordamerika stammende Apfelbeerenstrauch wird zunehmend auch bei uns angebaut. Diese Beeren gibt es zur Zeit nur getrocknet zu kaufen. Sie sind herb-bitter im Aroma und reich an gesunden Pflanzenstoffen.

Aprikosen

Es gibt sie in vielen Farbnuancen, von hellorange bis dunkelbraun – je nach Vorbehandlung. Schwefelung erhält die helle Farbe, der Zusatz muss gekennzeichnet sein. Manche vertragen diese schlecht, sie leiden an Übelkeit, Erbrechen, Durchfall und Kopfschmerzen.

Dörpflaumen

Traditionell wurden sie für den Wintervorrat selbst getrocknet. Industriell hergestellte Trockenpflaumen erhalten durch Eintauchen in verdünnte Lauge und kurze Dämpfen eine glänzende Schale. Das Dörrobst gilt als Hausmittel bei Verstopfung.

Gojibeeren

Importe kommen vor allem aus China – kaum frisch, eher getrocknet. Den Beeren werden wahre Wunderwirkungen nachgesagt, belegt sind diese aber nicht. Einige Gerinnungshemmer vertragen sich mit ihnen **nicht**, Apotheker fragen!

Maulbeeren

Frisch sind sie zu weich und zu saftig für den Transport. Also werden sie – bei uns noch recht neu – gedörrt angeboten. Geschmacklich sind sie ähnlich wie Rosinen. Die Blätter des Baums sind Futter für den Seidenspinner.

Feigen

Trockenfeigen gibt es heute ganzjährig. „Soft“-Feigen werden nach dem Trocknen mit Wasserdampf behandelt, so dass sie weicher sind als herkömmliche Dörrfrüchte und zuckern nicht aus. Geöffnete Packung kühl lagern und in wenigen Tagen aufbrauchen.

(J.A)



Tipps für sicheres Browsen im Internet

Jeder kennt nervige Popups, die einem die Freude beim Surfen versauen können. Aus diesem Grund möchte ich ein paar kleine Hilfsmittel empfehlen, die die Erfahrung deutlich angenehmer gestalten. Als erstes empfehle ich den Firefox Browser von Mozilla. Dieser ist nicht nur einer der sichersten Browser auf dem Markt, sondern auch durch Addons erweiterbar und durch seine Open Source Natur sehr up to date, was Sicherheits- und Funktionspatches angeht. Als ersten Schritt gehen wir in den Add-ons Reiter. Diesen finden wir im Optionsmenü auf der rechten Seite des Browserfensters.

(Die drei kleinen waagerechten Striche rechts neben der Adress-zeile) oder alternativ öffnen wir ihn mit der Tasten-kombination STRG + Shift + a. Auf der nun geöffneten Seite klicken wir auf Erweiterungen und oben in die Suchleiste geben wir U Block Origin ein und bestätigen mit Enter. Nun klicken wir auf das erste Suchergebnis mit selben Namen und klicken auf den großen Button zu Firefox hinzufügen. Jetzt wird sich noch ein kleines Aufklappfenster öffnen, welches wir mit klicken auf „Zu Firefox hinzufügen“ bestätigen.

Dies war schon der erste und wichtigste Schritt und nun haben wir einen funktionierenden und sich ständig selbst updatenden Ad Blocker installiert. Nun wird man bei Seiten wie YouTube nicht mehr mit Werbevideos genervt, kann störungsfrei weiterschauen und wird nicht mehr mit Werbebannern auf Seiten belästigt. Allerdings haben wir noch das Problem, dass einige Seiten wie z.B. Bild.de Nutzer von Adblockern aussperren,

sofern sie nicht deaktiviert sind.

Dieses Problem lösen wir mit dem Scripttool Tampermonkey. Dieses laden wir auf die exakt selbe Weise wie den Adblocker Ublock Origin (siehe Schritt Eins) mit dem Unterschied, dass wir nun in der Suchleiste Tampermonkey eintragen und mit Enter bestätigen und diesen zu Firefox hinzufügen. Nun begeben wir uns auf die Seite greasyfork.org/de und tippen in die Suchleiste „nach Benutzerscripten suchen“ Anti Adblock Killer ein.

Nun wählen wir die zum aktuellen Zeitpunkt aus den Suchergebnissen die aktuellste Version von pasuze@ethersports.org mit der Versionsnummer 10 aus. Nachdem wir diesen angeklickt haben, klicken wir auf den grünen Button „Skript installieren“. Von nun an können wir auch Seiten besuchen, die Nutzer von Adblockern aussperren mit dem Vorzug, auch auf diesen Seiten von Werbebannern und Popups verschont zu bleiben. Als letzten Feinschliff empfehle ich noch ein anderes Script zum Blocken von JavaScript Popups. Also tippen wir auf [Greasyfork.org/de](https://greasyfork.org/de) in die Suchleiste Popup Blocker, wählen den Adguard Popup Blocker und installieren ihn durch Drücken des grünen „Skript installieren“ Buttons. Mit diesen Schritten sind wir so gut wie komplett abgesichert gegen Werbungen oder JavaScript Viren, die sich als Werbe- oder Popubanner tarnen.

Christoph K.

Fakten zum Regenwurm

- > Der Name kommt wohl ursprünglich von „reger Wurm“, im Sinne von „fleißiger“ Wurm.
- > Er kriecht bei Regen schnell aus dem Boden. Ob er das tut, weil die Vibration durch die Regentropfen ihn heraustrommeln oder um nicht zu ertrinken, ist unklar.
- > In Europa leben etwa 40 verschiedene Regenwurmarten, eine davon ist Eisenia fetida, der Kompostwurm.
- > Im Unterschied zu anderen Arten vermehrt er sich schneller und ist gefräßig.

- > Der Regenwurm ist blind, taub und stumm. Er verfügt aber über Lichtrezeptoren und atmet über die Haut.
- > Würmer sind Zwitter, sie befruchten sich gegenseitig und legen mehrere Hundert Eier pro Jahr.
- > Er wird zwischen zwei und acht Jahre alt.
- > In freier Natur lockern etwa 400 Würmer pro Quadratmeter den Boden auf. Er wird dadurch besser belüftet, und Regenwasser kann schneller abfließen.

(J.A.)



Deftige Immunverstärker

Bei Herbstgemüse ist jetzt grüne Welle angesagt!

Brokkoli

Er sollte oft auf dem Speiseplan stehen: Nach neuesten Studien kann Brokkoli den Organismus zur Bildung einer bestimmten krebsbekämpfenden Substanz anregen und vor Alzheimer schützen.

Wirsing

Der charakteristisch geformte Kohl stärkt unser Immunsystem mit viel Vitamin C und schützt die Zellen dank Provitamin A und Vitamine E vor freier Radikalen.

Feldsalat

So wie der knackige Salat dem Frost trotz, macht er auch uns stark gegen Erkältungen. Er ist mit viel Vitamine C und A der vitaminreichste aller Blattsalate, enthält zudem Magnesium, Eisen und Folsäure.

Spinat

Eigentlich wächst er ja vor allem im Sommer, ist aber rund ums Jahr zu haben. Er stärkt die Muskelzellen, senkt den Blutdruck und verhindert Diabetes.

Grünkohl

Der deftige Kohl ist fast unschlagbar: Er liefert viel Kalzium, Eisen Vitamine K und C plus eine Menge Anti Oxidativ wirksamer Pflanzenstoffe.

(J.A)

5 Fakten über die Zwetschge

{}-Fakt-1-{}]

Was ist das Weiße auf der Haut? Hierbei handelt es sich um die sogenannte Beduftung, eine natürliche Wachsschicht, die die Früchte vor dem Austrocknen und vor Ungeziefer schützt. Die Schicht sollte vor dem Verzehr gründlich abgewaschen werden.

{}-Fakt-2-{}]

Das steckt drin: Zwetschgen sind zwar keine Nährstoffbomben, enthalten aber trotzdem gesunde Substanzen wie u.a. B-Vitamine, die sich positiv auf den Stoffwechsel auswirken. Ferner ist das Obst dank der wasserlöslichen Pflanzenstoffe Pektin und Zellulose gut für die Verdauung und mit seinem Fruchtzucker ein guter Energielieferant. Doch Vorsicht: Ein Überverzehr kann zu Verdauungsproblemen führen!

{}-Fakt-3-{}]

Verschiedene Aussprachen: Je nach Region genießt das Obst einen anderen Namen: Die Rheinländer sagen „Quetsche“, Die Badener „Zwetschge“, die Österreicher „Zwetschke“, in den meisten deutschen Regionen hat sich „Zwetsche“ durchgesetzt. Gemeint ist dasselbe.

{}-Fakt-4-{}]

Zwetschge und Pflaume, wo liegt der Unterschied? Sie sind sich optisch ähnlich, dennoch gibt es feine Unterschiede zwischen den beiden Steinfrüchten. Zwetschen, die eine Unterart der Pflaumen bilden, sind an ihrer länglichen Form zu erkennen. Im Vergleich zu Pflaumen sind sie zudem kleiner und haben ein festeres Fruchtfleisch, das sich leichter vom Kern löst.

{}-Fakt-5-{}]

Etwa 2000 unterschiedliche Pflaumenarten gibt es weltweit. Neben Zwetschgen zählen auch die gelben Mirabellen sowie die grünen Renekloden zur Gattung „Prunus domestica“.

(J.A)



Weihnachtsbasar

Freitag 30.11.2018, 15-18 Uhr

*Selbstgemachte Weihnachtsdeko | Geschenkartikel
Adventsgestecke & Kränze | Großer Second Hand Flohmarkt*



Für das leibliche Wohl ist gesorgt



 **Palette**
an der Ruhr e.V.

A.i.R.
Arbeit im Revier e.V.



Rezepte

Klosterspeise

Zubereitung:

Baisers in eine große Schüssel bröseln und mit der aufgetauten abgetropften Fruchtmischung bedecken. Sahne mit Sahnesteif schlagen und unter den Joghurt heben. Auf die Fruchtmischung geben. Dann mit dem braunen Zucker bestreuen. Für 24 Stunden in den Kühlschrank geben.

R.S.

Zutaten:

6 Baisers
1 Beutel tiefgefrorene Fruchtmischung
2 Becher (je 500 g) griechischer Joghurt
400 ml Sahne
2 Tüten Sahnesteif
250 g brauner Zucker

Lasagne, mal anders

Zubereitung:

Aubergine in kleine Stücke schneiden und mit Salz bestreuen, damit die Bitterstoffe entzogen werden. Zucchini, Knoblauch und Zwiebel in kleine Stücke schneiden. Das Hack mit einem Schuss Olivenöl und dem Basilikum anbraten bis es durch ist. Wenn das Hack fertig ist, die Auberginen (abgetupft, damit das Salz entfernt ist) und Zucchini dazu geben und 5 Min. mitbraten lassen. Dann Tomatenmark und Dosen-tomaten zufügen und kurz mitkochen lassen. Nun etwas Soße in eine Auflaufform geben und abwechselnd mit Lasagneplatten schichten. Mit Soße abschließen und darauf die Creme Fraiche verteilen. Darauf den geriebenen Käse geben und im vorgeheizten Backofen bei 200°C. 20–25 Min. backen bis der Käse leicht braun ist.

Guten Hunger und gutes Gelingen wünscht euch

R.S.

Zutaten:

Lasagneplatten
500 g Hackfleisch, gemischt
1 Dose Tomaten
1 Zucchini
1 Aubergine
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
½ Tube Tomatenmark
1 Becher Creme Fraiche
1 Tüte geriebenen Käse
1 EL Basilikum
Salz, Pfeffer



Veranstaltungskalender November 2018

Am: Sonntag, 04.11.2018

Uhrzeit: 11:00 – 16:00 Uhr

Eintritt: 4,00 €

Essener Schallplatten-Börse

Über 100 Aussteller aus dem In- und Ausland bieten an diesem Tag auf weit über 300 Metern Ausstellungstischen eine gigantische Auswahl an Tonträgern. Alle Musikrichtungen sind vertreten: Oldies und Newies, hard und soft, black and white; das Spektrum ist so vielfältig wie die Rock- und Pop-Musik insgesamt. Natürlich gibt es auch eine fantastische Auswahl an DVDs. Ergänzt wird das Börsenangebot durch Musikvideos, Kassetten, Poster, Books, Shirts, Autogrammkarten, Fan-Souvenirs und Sammlerzubehör.

Veranstaltungsort:

Die Veranstaltung findet im Foyer der Grugahalle statt.
Karten nur an der Tageskasse erhältlich.

Vom: 10.11.2018 – 11.11.2018

Eintritt: frei – Voranmeldung erforderlich

Herbstworkshop im Eisenbahnmuseum Bochum

„Mitmachen statt betrachten“ lautet das Motto des Herbstworkshops des Eisenbahnmuseums in Bochum-Dahlhausen. Zusammen mit den Museumsfachleuten kann bei der Fahrzeugrestaurierung gearbeitet werden. Gebäude, Gelände, Gleise und technische Anlagen sind neben dem Museumszug weitere Betätigungsfelder. Alle Arbeiten werden unter sachkundiger Anleitung durchgeführt. So lernt man bei einem Blick hinter die Kulissen viel Wissenswertes über die Arbeit im Eisenbahnmuseum. Aber nicht nur Männer sind eingeladen, auch Frauen können erfahrungsgemäß genauso gut mitmachen. Eine telefonische Anmeldung spätestens 14 Tage vorher ist unbedingt erforderlich. Als Lohn für die Mithilfe winkt eine Vollverpflegung an beiden Tagen mit einem gemeinsamen Abendessen in gemütlicher Runde. Auf Anfrage besteht die Möglichkeit zur Übernachtung im Museum.

Veranstaltungsort:

Eisenbahnmuseum,
Dr.-C.-Otto-Straße 191
44879 Bochum

Info:

Ansprechpartner: Herr Christian Mann
Telefon: 0234 / 492516
E-Mail: logistik@eisenbahnmuseum-bochum.de

Am: 18. November, 13:00 – 18:00 Uhr,

Trödelmarkt in Essen IKEA

Veranstaltungsort:

Altendorfer Straße 2, 45127 Essen

Info: [https://meine-flohmarkt-](https://meine-flohmarkt-termin.de/troedelmarkt/11.11.2018/1773192_troedelmarkt-essen-ikea.html)

[termine.de/troedelmarkt/11.11.2018/1773192_troedelmarkt-essen-ikea.html](https://meine-flohmarkt-termin.de/troedelmarkt/11.11.2018/1773192_troedelmarkt-essen-ikea.html)

Am: Sonntag, 11.11.2018

Uhrzeit: 14:00 – 18:00 Uhr

Eintritt: 3,00 €; ab 17:00 Uhr Eintritt frei

Mädelskram - Second Hand Shopping & Mädels-Tag

Der große Mädelsflohmärkt mit mehr als 80 Ständen & Shopping-Lounge im Café-Bereich. Schnäppchen shoppen in einer modernen Industrie-Kulisse. Und wer eine Pause zwischendurch braucht, kann es sich im Loungebereich bei Latte Macchiato, Crêpes und Co. gut gehen lassen. Haltet euch den Tag frei und verbringt mit euren Freundinnen ein paar tolle Stunden und macht nebenbei noch super Schnäppchen. Oder ergattert einen der beliebten Standplätze und macht Platz im Schrank für viele tolle Schnäppchen.

Veranstaltungsort:

Weststadthalle Essen,
Thea-Leymann-Straße 23,
45127 Essen

Vom: 10.11.2018 - 18.11.2018

Eintritt: Tageskarte Erwachsene 8,50 €; Ermäßigt 7,50 €*

*gilt für Schüler, Studenten, Rentner und Menschen mit Handicap, mit entsprechendem Nachweis

Verbrauchermesse „Mode Heim Handwerk 2018“

Veranstaltungsort:

Messe Essen GmbH
Norbertstr.
45131 Essen

Info:

<https://www.mhh-essen.de/nrws-groesste-verbrauchermesse/>

Am: 21.11.2018 um 16:30 Uhr

Offener Spielertreff

Veranstaltungsort:

Haus der Begegnung 1, In der ersten Etage, Raum 1
Weberstr.28
45128 Essen

Info:

<https://www.lokalkompass.de/essen-nord/spass/essen-haus-der-begegnung-spielertreff-fuer-menschen-mit-und-ohne-handicap-d734530.html>



Impressum

Copyright-Hinweis:

Herausgeber:

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

Redaktion:

Chefredaktion: FHH
Layout: FHH
Stellv. Chefredaktion & Stellv. Layout: CK

Titelbild:

CK

und weitere

Die aktuellen Ausgaben sind auch online
verfügbar unter:

www.palette-an-der-ruhr.de/zfjo/infolette.htm

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. November 2018. Druck erfolgt voraus-
sichtlich am 01. Dezember 2018.

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

