

# Bauen Wohnen Leben<sup>®</sup>

Menden | Iserlohn | Lüdenscheid | Dortmund

Inhalt 03/2018

- 2 **Impressionen von der Grundsteinlegung**  
Wohnpark Holzener Heide
- 3 **Grundsteinlegung für zweiten Bauabschnitt**  
Wohnpark Holzener Heide
- 4 **Herbst - Altweibersommer - bunte Blätter**  
Was lässt unsere Wälder leuchten?
- 5 **So motivieren Sie sich richtig**  
Fitness im Herbst
- 6 **Herbstzeit - Erkältungszeit? Nicht mit mir**  
Das hilft bei den ersten Anzeichen von Schnupfen, Kratzen im Hals und Co.
- 6 **Wer hat an der Uhr gedreht?**  
So kommen Sie klar mit der Zeitumstellung
- 7 **Richtig heizen - Geld sparen**  
Tipps für ein gutes Raumklima
- 8 **Laterne, Laterne, Sonne, Mond und Sterne**  
Basteltipps für die schönsten Martins-Laternen
- 9 **Am Ende des Sommers steht eine bunte Welt**  
Gute Gründe, sich auf den Herbst zu freuen
- 9 **AktiVita**  
Gesund und fit mit der AktiVita Saunawelt
- 10-11 **GBS MARKANT**  
Herbstliches Obst und Gemüse - wie Sie Ihr Immunsystem stärken können
- 12 **Festliches Herbstmenü**  
Rote Bete-Orangen-Suppe, Rosenkohlorte, Quittencreme

**AKTUELL**  
**Sichern Sie sich Ihr Grundstück!**  
Nur noch zwei Kaufgrundstücke mit 628m<sup>2</sup> und 549m<sup>2</sup> sind im Baugebiet „Hinterm Garten“ in Menden-Schwitten verfügbar. Weitere Informationen unter [www.gbs-menden.de](http://www.gbs-menden.de) und auf Seite 7!

## BUNTER HERBST!



### GRUNDSTEINLEGUNG

Bürgermeister Martin Wächter legt Grundstein für den zweiten Bauabschnitt für den Wohnpark Holzener Heide (Seite 2/3).

# B&S WOHNPARC HOLZENER HEIDE

Impressionen von der Grundsteinlegung des zweiten Bauabschnittes



# GRUNDSTEIN FÜR ZWEITEN BAUABSCHNITT GELEGT

B&S Wohnpark Holzener Heide macht Fortschritte – 41 Wohnungen 2019 bezugsfertig



▲ **Klemens Morgenstern** und **Karl-Heinz Borggraefe** setzten den Grundstein. Der Spielmannszug „In Treue Fest“ begleitete die Feier musikalisch.

Es ist eine einzigartige Wohnanlage, die Vielfalt, Individualität und Barrierefreiheit für alle garantiert“, mit diesen Worten würdigte Bürgermeister Martin Wächter die Initiative zum Bau des „Wohnparks Holzener Heide“.

Im Beisein von 200 Gästen wurde Ende August der Grundstein für den zweiten Bauabschnitt des Projekts gelegt. Mit einem Investitionsvolumen von nahezu zehn Millionen Euro werden Wohnungen für zwei Personen bzw. für Alleinstehende errichtet.

Der Vorsitzende des Aufsichtsrats, Klemens Morgenstern, konnte zahlreiche Gäste aus Politik und Wirtschaft begrüßen, hieß aber vor allem die große Zahl der Interessenten willkommen, die sich für eine Wohnung im neuen Wohnpark interessieren.

Sein besonderer Dank galt den direkten Nachbarn der Baustelle, die schon seit einigen Monaten und sicher noch ein paar weitere Monate mit den Belastungen der Baustelle leben müssen.

Ausdrücklich erklärte Morgenstern, dass zusätzlich zu den Wohnungen zwei wichtige Einrichtungen entstehen werden. Zum einen wird es ein groß-



▲ Von oben: Bürgermeister **Martin Wächter** würdigte das Engagement der Bau- und Siedlungsgenossenschaft eG ebenso wie Schmallenbach-Geschäftsführer **Heinz Fleck**. **Rainer Harnischmacher** und sein Team sorgten gemeinsam mit den Schützen von Holzen-Böspersde-Landwehr für das leibliche Wohl.

zügiges Parkhaus geben und dazu wird das Lehrschwimmbecken der Nikolaus-Groß-Schule in modernisierter Form weiter genutzt werden können.

Der Geschäftsführer des Schmallenbachhauses in Fröndenberg, Heinz Fleck, lobte die konstruktive Zusammenarbeit mit der Baugenossenschaft. Es sei in beispielhaft guter Weise gelungen, hier ein Wohnungsangebot zu schaffen, in dem auch ältere Menschen direkte Betreuung in Anspruch nehmen können.

Die offizielle Grundsteinlegung für den 2. Bauabschnitt wurde gemeinsam von Bürgermeister Martin Wächter, dem Aufsichtsratsvorsitzenden Klemens Morgenstern und Vorstandsmitglied Karl-Heinz Borggraefe vorgenommen. Eingemauert in den Grundstein wurde eine wasserdichte Zeitkapsel, in der eine Urkunde über den offiziellen Akt, Unterlagen der Bau- und Siedlungsgenossenschaft eG, die aktuellen Euro-Geldstücke und eine Ausgabe der lokalen Zeitungen vom Freitag, 31. August 2018 eingelegt worden waren.

Eröffnet worden war die Feier zur Grundsteinlegung durch einen Auftritt des Schwittener Spielmannszuges „In Treue Fest“, der auch während der gesamten Feier zu guter Unterhaltung beitrug.



Was lässt unsere Wälder leuchten?

# HERBST – ALTWEIBERSOMMER – BUNTE BLÄTTER

**B**evor sie im Herbstwind durch die Luft wirbeln und den Boden wie ein Teppich bedecken, verfärben sich die Blätter an den Bäumen in den schönsten Farben. In Vorbereitung auf die kommenden kalten Temperaturen und die Winterruhe ziehen sich nämlich die Pflanzensäfte der Bäume und Sträucher in den Stamm und die Wurzeln zurück.

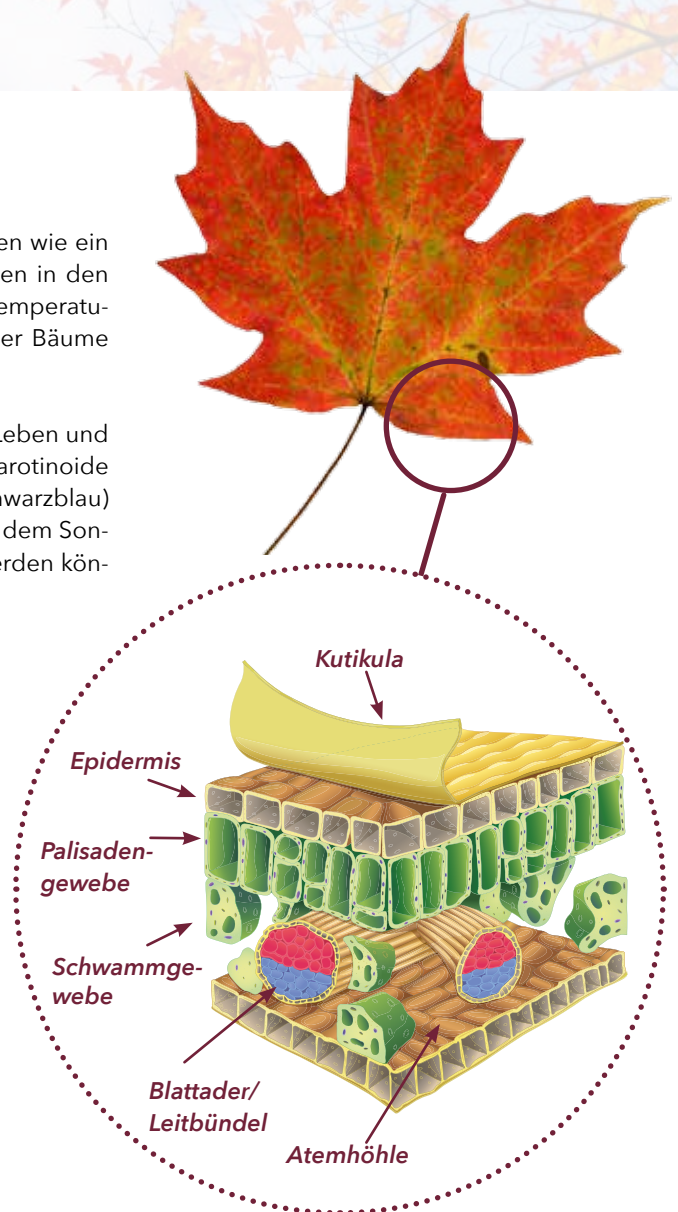
Das Chlorophyll, der grüne Farbstoff also, den die Pflanzen zum Leben und Wachsen brauchen, wird abgebaut, andere Blattfarbstoff wie Carotinoide (gelbliche bis rötliche Färbung) und Anthocyane (dunkel - bis schwarzblau) sorgen jetzt für die Farbenpracht. Die Pflanzenstoffe schützen vor dem Sonnenlicht, so dass die Säfte des Blattes in den Stamm überführt werden können, bis es schließlich abfällt.

## ALTWEIBERSOMMER

Sind die ersten Herbsttage warm und trocken, spricht man gern von einem „Altweibersommer“, und das nicht nur hierzulande. Auch in Ost- und Südosteuropa nennt man diese Zeit so. Der Begriff leitet sich vermutlich von den fliegenden Spinnfäden der jungen Baldachinspinnen her, die sich an den hauchdünnen Fäden vom Wind davon tragen lassen.

Im Volksglauben wurden früher die Fäden Elfen, Zwergen, den Nornen oder der Jungfrau Maria zugeschrieben. Ein gutes Zeichen war es für junge Mädchen, wenn sich die Fäden in ihrem Haar verfangen. Das versprach eine baldige Hochzeit.

\*



Fitness im Herbst – Mit Spaß beim Sport:

# SO MOTIVIEREN SIE SICH JETZT RICHTIG

Der Sommer ist vorbei, die Natur erholt sich und zeigt sich in den prächtigsten Farben. Idealerweise hat der Herbst genau die richtigen Voraussetzungen für regelmäßige Trainingseinheiten; kurze Tage und oft schon nass-kaltes Wetter begünstigen aber jetzt oft schon, dass wir auf unseren inneren Schweinhund hören und zu Hause auf der Couch bleiben.

Und nicht zu vergessen: Auch Essen hält Leib und Seele zusammen – nach einem ordentlichen Workout im Studio oder an der frischen Herbstluft schmeckt und tut es noch einmal so gut.

Abends dann satt, zufrieden und vor allem ausgeglichen den Tag ausklingen zu lassen: Was gibt es Schöneres?



„Die perfekte Zeit für ein Training im Herbst? Gibt es nicht – Nimm sie Dir einfach!“



## So schützen Sie sich vor mentalen Durchhängern:

- ❁ Verabreden Sie sich mit anderen zu einem gemeinsamen Training. So sind Sie nicht so leicht versucht, die nächste Trainingseinheit zu schwänzen und zu zweit und in der Gruppe macht Sport einfach mehr Spaß. Bei einem Durchhänger zieht einer den anderen mit.
- ❁ Beim Training einfach mal mit den anderen reden. Small-Talk geht immer – auch in den Pausen. Das nimmt dem Training das Anstrengende – es wird zum Teil einer lustigen Freizeitbeschäftigung.
- ❁ Packen Sie sich Ihre Sporttasche schon morgens ins Auto und fahren Sie direkt nach der Arbeit ins Studio. Sie sparen Zeit und haben eine Ausrede weniger.
- ❁ Auch bei einer der typischen Herbst-Erkrankungen sollten Sie keine komplette Pause beim Sport einlegen, sondern nur einen Gang zurückschalten, bis Sie wieder fit sind. So sind Sie schneller wieder auf dem gewohnten Fitness-Level.
- ❁ Regelmäßiges Training stärkt dauerhaft die körpereigenen Abwehrkräfte.



# HERBSTZEIT – ERKÄLTUNGSZEIT? NICHT MIT MIR



Das hilft bei den ersten Anzeichen von Schnupfen, Kratzen im Hals und Co.

Gestern noch fit wie ein Turnschuh, aber Husten- und Schnupfengeplagte Mitmenschen um Sie her? Oje, und heute Abend schleichen sich erste Anzeichen für eine Erkältung heran. Jetzt ist es wichtig, einer Erkältung rechtzeitig einen Riegel vorzuschieben, bevor ein grippaler Effekt daraus wird.



Die erste Regel lautet: Ruhen Sie sich aus, schalten Sie ab, damit Ihr Körper Abwehrkräfte mobilisieren kann. Diese können Sie mit einem warmen Vollbad zusätzlich anregen. Mit 15 Minuten bei 37° unterstützen Sie die Heilreaktion Ihres Körpers sehr wirksam.

Außerdem werden Sie wohligh müde – die beste Voraussetzung für einen erholsamen Schlaf. Kaum etwas behindert einen guten Schlaf so wie eine „verstopfte“ Nase. Hier hilft Nasenspray mit Meersalz, den Sie auch vorbeugend anwenden können. Starke Medikamente wie Schmerzmittel oder Fiebersenker dagegen sind ausschließlich gegen entsprechende Beschwerden vorgesehen, anderenfalls würden Sie die Wirkung im Krankheitsfall gefährden.

Auf jeden Fall sollten Sie die Hausapotheke überprüfen und eventuell mit Vitamin-C-Tabletten, Schmerz- und Fiebermitteln und salzhaltigen Lutschtabletten auffüllen.



## WER HAT AN DER UHR GEDREHT?



So kommen Sie klar mit der Zeitumstellung

Zeitumstellung? Nein, die Zeit kann niemand umstellen, aber die Uhren werden seit 1980 in Deutschland regelmäßig im Frühjahr und im Herbst um eine Stunde beziehungsweise zurückgedreht. Und auch wenn es nur 60 Minuten sind: Nicht jeder kommt damit gut zurecht, manch einer entwickelt regelrechte Krankheits-Symptome. Laut einer Studie, die von der DAK in Auftrag gegeben wurde, leiden mehr als 60 Prozent der Frauen und immerhin auch 53 Prozent der befragten Männer an Einschlafproblemen und Schlafstörungen. Knapp ein Drittel gab auch Konzentrationsstörungen an, jeder zehnte hat sogar mit depressiven Verstimmungen zu kämpfen. Tatsache ist: Auf den Körper wirkt das Hin und Her jedes Mal wie ein Mini-Jetlag. Bis zu vier Wochen kann es dauern, bis der Körper sich angepasst hat.

In einer EU-weiten Umfrage haben sich die Bürger mehrheitlich gegen die Zeitumstellung ausgesprochen. Es ist damit zu rechnen, dass das Uhdrehen bald Geschichte sein wird. Was können Sie tun, damit es erst gar nicht zu Schlafstörungen und einer gereizten Stimmung kommt?



### Tipps gegen Schlafstörungen und gereizte Stimmung

- ❁ An den Tagen vor der Umstellung früher ins Bett gehen. Das hilft dem Körper bei der Umstellung
- ❁ Abends auf schweres Essen verzichten, damit der Körper nachts nicht noch zusätzlich durch Verdauungsarbeit belastet wird
- ❁ Kräutertees mit Melisse oder Baldrian beruhigen und helfen beim Ein- und Durchschlafen
- ❁ Sport treiben und in Form bleiben. Das stärkt die Abwehrkräfte und bringt erholsamen Schlaf
- ❁ Sich so oft wie möglich, gerade auch am Abend, an der frischen Luft bewegen und Licht tanken. Das entspannt und beugt einem Vitamin D-Mangel vor
- ❁ Täglich frisches Obst und Gemüse auf den Speiseplan setzen, für eine belebende Wirkung und Rundum-Versorgung mit wichtigen Nährstoffen.





# RICHTIG HEIZEN – GELD SPAREN

## Tipps für ein gutes Raumklima

**F**ast alles wird teurer, auch die Heizkosten, die inzwischen zum größten Faktor der Nebenkosten geworden sind. Hier erfahren Sie, mit welchen Tricks Sie über das Jahr gerechnet bares Geld sparen können und gleichzeitig Ihrer Gesundheit etwas Gutes tun.

Es sind oft nur Kleinigkeiten oder schlechte Gewohnheiten, die uns gar nicht bewusst sind und beginnt mit dem richtigen Lüften. Man sollte generell die Fenster nicht auf Dauerkipp stehen lassen, sondern zwei bis drei Mal täglich stoßlüften und dabei die Heizung ausstellen. Durch das Dauerlüften kühlen die Räume aus und es bedarf einer großen Menge an Energie, um sie wieder auf eine angenehme Temperatur zu bringen. Außerdem beugt man so der gefährlichen Schimmelbildung vor, die Krankheiten verursachen kann.

Wichtig ist auch die richtige Raumtemperatur, denn schon das Absenken derselben um 1 Grad spart bis zu 6 % der Heizenergie. Generell gilt: In Wohnräumen sollte sie bei 20 bis 22 °C liegen, im Schlafzimmer bei 16 bis 18 °C und im Bad bei maximal 23 °C.

Die Heizkörper sollten nie durch Möbel oder Gardinen verdeckt sein, denn das kostet bis zu 15 % Energie. Besser ist es hingegen, hinter den Heizungen Dämmplatten anzubringen, da dort die Wände oft sehr dünn sind.

Sind Ihre Fenster dicht? Sollte ein kühler Luftzug zu spüren sein, so können Sie diesem mit selbstklebenden Dichtungen entgegenwirken.

Wenn Sie keine Lust dazu haben, ständig an den Reglern herumzudrehen oder die Absenkung der Temperatur nachts sogar gerne mal vergessen, so lohnt sich die Investition in programmierbare Thermostate. An ihnen kann man die Heizzeiten für die ganze Woche einstellen, so dass keine Wärme mehr verschwendet wird, wenn niemand zu Hause ist oder geschlafen wird.

Wenn Sie nun noch die Heizkörper regelmäßig entlüften werden Sie eine freudige Überraschung erleben, wenn die nächste Heizkostenabrechnung fällig wird.

## Eigenheim-Besitzer in Schwitten gesucht!



Träumen Sie auch von den „eigenen vier Wänden“? Dieser Traum kann für Sie jetzt in Erfüllung gehen.

In unserem Neubaugebiet „**Hinter'm Garten**“ in Schwitten warten auf Sie noch die letzten beiden freien Grundstücke in der Größe von 628m<sup>2</sup> bzw. 549m<sup>2</sup>. Also handeln Sie jetzt schnell und Ihr Traum kann Wirklichkeit werden!

Schwitten - das heißt entspannt und etwas besser wohnen, ländliche Atmosphäre, dörflicher Zusammenhalt, freundliche, aufgeschlossene Menschen. Schwitten ist eine der Perlen unter den Mendener Dörfern. Absolut ruhig gelegen, sind es nur wenige hundert Meter bis zum Einkaufszentrum, zur Grundschule, zur Bank, zur Kirche, zur Mehrzweckhalle.

Die Grundstücke bieten wir Ihnen als Kaufgrundstück an. Ihr Eigenheim können Sie ganz nach Ihren Wünschen mit dem Architekten oder Fertighaushersteller Ihrer Wahl planen und gestalten. Es fällt keine Käuferprovision an!

### Werden auch Sie heimisch in Ihrem Eigenheim in Schwitten!

Weitere Informationen finden Sie im Internet unter [www.gbs-menden.de](http://www.gbs-menden.de), oder sprechen Sie uns einfach an: GBS Wohnungsbaugesellschaft mbH - Ansprechpartner **Heiko Zentis 02373 9670-0**.

✱



# LATERNE, LATERNE, SONNE, MOND UND STERNE



## Basteltipps für die schönsten Martins-Laternen

Es ist eine alte Tradition: Schon seit vielen Jahren finden am 11. November, dem Namenstag des Heiligen Martin von Tours, Umzüge statt, an denen Kinder mit oft selbst gebastelten Laternen teilnehmen und die altbekannten Martinslieder singen. Für viele Kinder ist dieser Tag einer der Höhepunkte des Jahres, und natürlich ist der Umzug noch viel schöner mit einer selbst gebastelten Laterne. Beim Basteln sind der Kreativität kaum Grenzen gesetzt, denn aus Pappe, Transparentpapier, Luftballons und sogar aus leeren PET-Flaschen entstehen viele schöne Martinslaternen. Hier einige Basteltipps für jedes Alter:

## Die Geschichte von St. Martin

Martin von Tours lebte in der Zeit von 317 bis 397 nach Christus. Sein Vater war ein römischer Offizier, und so musste auch Martin gegen seinen Willen Soldat werden. Dennoch war er überall im Land für seine Großzügigkeit bekannt und beliebt.

Grundlage der Martinszüge ist eine Geschichte, die sich ereignete, als Martin mit seinem Burschen von einem nächtlichen Ritt heimkehrte. Der Winter war kalt und es schneite heftig. Am Stadttor sah Martin einen zerlumpten Bettler, der vor Kälte zitterte und kaum noch sprechen konnte. Er bat Martin um eine gute Gabe. Da Martin seinen Sold an arme Bauern verschenkt und nichts für den Bettler dabei hatte, halbierte er seinen Mantel mit dem Schwert und schenkte die eine Hälfte dem frierenden Mann.

Diese Geschichte wird bis heute in den Martinsliedern besungen und auch am Ende der Martinszüge nachgespielt.

## Liedgut

„Ich geh mit meiner Laterne“ ist neben „Laterne, Laterne“ das wohl bekannteste Laternenlied und stammt aus dem 19. Jahrhundert.

Der vollständige Liedtext kann unter [www.lieder-archiv.de](http://www.lieder-archiv.de) gelesen und gehört werden.



### LATERNE AUS PET-FLASCHEN

Sie benötigen eine leere 2 Liter Limonadenflasche, Servietten, Klarlack für Serviettentechnik, Schere, Draht und ein Bastelmesser. Die Flasche gründlich ausspülen und abtrocknen, den Flaschenhals abschneiden, damit man eine gerade Röhre hat. Aus den Servietten die Motive ausschneiden und die Lagen trennen (man benötigt nur die oberste Lage der Serviette mit dem Motiv). Die Serviettenmotive auf die Flasche legen und mit dem Lack darüber streichen. Den Lack trocknen lassen. In den oberen Rand der Laterne zwei gegenüberliegende Löcher stechen. Durch die Löcher einen Faden oder ein Stück Draht als Aufhänger ziehen. In die Laterne kann man nun eine Lichterkette oder eine einzelne LED-Lampe legen und schon ist sie fertig!

### LATERNE AUS LUFTBALLONS

Es gibt viele Basteltipps für Laternen aus Luftballons. Die Machart ist dabei immer dieselbe. Sie benötigen einen Luftballon, buntes Seidenpapier und Tapetenkleister. Pusten Sie den Ballon auf die gewünschte Größe auf. Tapetenkleister nach Packungsbeilage anrühren, das Seidenpapier in Stückchen reißen, mit dem Kleister bestreichen und auf den Luftballon kleben - oben ein Stück freilassen. Tragen Sie vier bis fünf Schichten Seidenpapier auf und lassen Sie alles über Nacht trocknen. Am nächsten Tag können Sie den Ballon platzen lassen. Übrig bleibt die Grundform der Luftballon-Laterne.

### EINFACHE LAST-MINUTE-LATERNE

Wenn es einmal schnell gehen muss reichen oft die einfachsten Zutaten für eine hübsche Laterne. Sie benötigen: eine runde Schmelzkäse-Schachtel, Lineal, Bleistift, Klebstoff, Schere, Transparentpapier (weiß und bunt), Teelicht oder batteriebetriebenes Licht und Draht. Und so geht es: Der Deckel der Käseschachtel bildet den Laternenboden. Schneiden Sie ihn waagrecht durch, um später eine Verstärkung für die Oberkante zu haben. Das weiße Transparentpapier muss in einer Breite abgeschnitten werden, die dem Umfang des Bodens entspricht. Nun darf man seiner Phantasie freien Lauf lassen: aus buntem Transparentpapier Formen oder Figuren ausschneiden und auf das weiße Papier kleben.

Wenn Ihnen das Muster gefällt kleben Sie das Papier um den Boden, schneiden eine eventuell überschüssige Kante ab und kleben auch die Seite zu. Nun nur noch den oberen Papprand festkleben, Löcher hineinbohren und den Draht befestigen - fertig ist die Laterne. \*





# AM ENDE DES SOMMERS STEHT EINE BUNTE WELT

Der Sommer geht zu Ende...das sollte Ihnen keine schlecht Laune machen. Hier sind gute Gründe, sich auf den Herbst zu freuen:

## Die Zeit für aromatisch-würzige Tees ist da

Ein kalter Wind lässt uns frösteln und färbt die Wangen rot. Kommt man dann ins Warme, gibt es kaum etwas Schöneres als eine große Tasse heißen, duftenden Tee. Ein Genuss ist jetzt ein Früchte- oder Gewürztee oder probieren Sie doch einmal eine phantasievolle Mischung wie die Sondereditionen von Herbst- und Wintertees.

## Kastanien, Eicheln und Bucheckern

Mit den Früchten des Herbstes lässt es sich herrlich basteln. Gerade in diesem Jahr sind die Bäume übervoll, also lassen Sie Ihre Phantasie spielen und legen Sie los mit Kastanientieren, Eichelmännchen oder bunt gemischten Kränzen und Girlanden.

## Schmökern Sie mal wieder

Der Herbst gibt alles an „Schmuddelwetter“? Herrlich, endlich wieder Zeit, es sich ohne schlechtes Gewissen mit einem guten Buch gemütlich zu machen.

## Das Licht ist besonders schön

Zu keiner anderen Jahreszeit wird die Natur in ein so schönes goldenes Licht getaucht wie im Herbst!

## Buntes Herbstlaub

In Gedanken an den Herbst hat jeder direkt buntes Laub vor Augen. Das Herbstlaub ist vielleicht die schönste Seite, die der Herbst mit sich bringt. Es gibt fast nichts Schöneres, als mit den Füßen durch das Laub zu rascheln und in Laubhaufen zu springen! Oder sammelt die schönsten farbigen Blätter und bastelt schöne Dosen aus Herbstlaub.

## Die Kuschecke kommt aus dem Schrank

Während es im Sommer viel zu warm ist, wird es im Herbst wieder Zeit für kuschelige Wolldecken! Dick eingekuschelt auf dem Sofa, kann man so ganz entspannt dem Wind und dem Trommeln des Regens lauschen,



## AktiVita

Meine Fitness- und Saunawelt in Menden

Der Saunabereich des AktiVita hält einiges für Sie bereit und hält Sie fit und gesund über die Herbsttage. Von einer „normalen“ finnischen Sauna über eine Dampf- bis hin zur Biosauna ist für jeden etwas dabei.

Unsere Saunazeiten im Überblick:

**Montag**  
09.00 - 21.00 Uhr  
**Dienstag**  
09.00 - 21.00 Uhr  
**Donnerstag**  
09.00 - 21.00 Uhr  
**Freitag**  
09.00 - 20.00 Uhr

**Samstag**  
09.00 - 14.00 Uhr  
**Sonntag**  
09.00 - 15.00 Uhr  
**Feiertage**  
11.00 - 15.00 Uhr

**DAMENSAUNA:**  
**Mittwoch**  
09.00 - 21.00 Uhr

Das Rundum-  
Fitnessprogramm  
für die ganze Familie

Sauna, Schwimmbad und  
moderne Geräte für  
den optimalen  
Trainingserfolg!



Ihr Fitness-Studio  
Am Papenbusch 32  
58708 Menden  
Telefon: 02373 170876

[www.aktivita-menden.de](http://www.aktivita-menden.de)



# HERBSTLICHES OBST UND GEMÜSE AUS IHREM MARKANT-MARKT

GBS MARKANT



## Wie Sie jetzt Ihr Immunsystem stärken können

Schon seit langem betonen Ernährungsexperten und auch Umweltschützer, dass eine saisonale Ernährung am besten für uns und die Natur ist. Nach einem langen Sommer mit viel frischem Salat, Grillabenden und Obstsalaten ist nun die Zeit gekommen für die Genüsse des Herbstes, und diese sind vielfältig.

Wir haben einige Gaben der Natur, die uns der Herbst schenkt, zusammengestellt und auch nach leckeren Rezepten für Sie gesucht. Die drei in diesem Heft vorgestellten Gerichte ergeben zusammen ein köstliches Herbstmenü und viele Zutaten können Sie in Ihrem MARKANT-Markt erwerben.

Der Klassiker für den Herbst ist natürlich der Kürbis. Ihn bietet der MARKANT-Markt in vielen Variationen und er lässt sich zu leckeren Suppen und Eintöpfen verarbeiten oder auch herzhaft einlegen. Gesund ist er außerdem: Er strotzt nur so vor wertvollen Inhaltsstoffen wie Vitaminen (u.a. Beta-Carotin), Mineralstoffen (u.a. Kalium, Magnesium, Kalzium, Eisen) oder sättigenden Ballaststoffen.

Typisch für den Herbst ist auch die Rote Bete. Sie ist sicherlich das gesündeste und günstigste Herbstgemüse. Ihr Farbstoff Betanin wirkt entzündungshemmend und bekämpft freie Radikale. Außerdem enthält sie zahlreiche Mineralien, Vitamine und viel Eisen. Die meisten von uns kennen Rote Bete nur in Essig eingelegt, dabei hat das rote Gemüse noch viel mehr zu bieten. Vielleicht möchten Sie einmal die köstliche Rote Bete-Orangen-Suppe probieren, die wir für Sie gefunden haben.



# MARKANT

DER MARKT FÜR GUTES ESSEN UND TRINKEN



Auch Salatfans kommen im Herbst auf ihre Kosten, denn es ist Feldsalat-Zeit. Vielen ist diese leckere Salatvariante auch unter dem Namen „Rapunzel“ bekannt. Er ist der Salat mit dem meisten Vitamin C und schon aus diesem Grund im Herbst zu empfehlen. Finden können Sie ihn in unserer reich bestückten Salattheke.

Ein weiteres Herbstgemüse ist der Rosenkohl. Ihn vorzubereiten ist zwar arbeitsintensiv, aber das Ergebnis umso köstlicher. Und gesund ist er auch, denn schon 100 g decken unseren täglichen Vitamin C-Bedarf zu über 100 %. Auch seine Ballaststoffe und Mineralien sind ein Plus für unseren Körper. Zubereitungsarten gibt es viele - wir empfehlen Ihnen die herzhafte Rosenkohltorte auf Seite 12.

Eher unbekannt ist für viele eine Frucht, die nicht nur gesund, sondern auch sehr lecker ist: die Quitte. Sie hat einen hohen Gehalt an Ballaststoffen, Pektinen und Gerbstoffen und ist daher besonders für Magen und Darm wichtig. Nicht vergessen darf man allerdings, dass die Quitte nur gekocht gegessen werden darf - rohe Quitten sind ungenießbar! Zur Abrundung Ihres Herbstmenüs sollten Sie die Quittencreme von Seite 12 probieren. Sie wird ganz sicher zu einer Ihrer Leibspeisen werden!

Wenn Sie nun auf den Geschmack der herbstlichen Genüsse gekommen sind: Es gibt noch unzählige mehr! Nicht verzichten sollten Sie auf frische Kartoffeln, Karotten, Pastinaken, Maronen und die vielen leckeren Kohlsorten. Lassen Sie Ihrer Phantasie freien Lauf, sich von unseren Verkäuferinnen beraten und vor allem - lassen Sie es sich gut schmecken!



# Festliches HERBSTMENÜ



## Vorspeise

### Rote Bete-Orangen-Suppe



2 kleine Zwiebeln  
3 Knollen Rote Bete,  
mittelgroß  
1 Orange (Abrieb davon)  
2 Prisen Ingwer,  
frisch gerieben  
2 Prisen Chilipulver

400 ml Gemüsebrühe  
200 ml Sahne  
100 ml Weißwein  
200 ml Orangensaft  
50 g Schmand  
1 EL Öl

Die Zwiebel schälen und klein schneiden. In einem großen Topf in dem Öl andünsten. Um Verfärbungen zu vermeiden die Rote Bete mit Handschuhen schälen, in Würfel schneiden und zufügen. Zusammen weiterdünsten, eine Prise Chili zufügen, mit Weißwein ablöschen und diesen verkochen lassen. Mit Orangensaft auffüllen und ebenfalls fast verkochen lassen. Mit Brühe auffüllen und ca. 10 Minuten garen, bis die Rote Bete weich ist. Dann die Sahne sowie den frisch geriebenen Ingwer zufügen, nochmals aufkochen lassen und im Anschluss pürieren. Das Ganze vor dem Servieren noch einmal abschmecken und bei Bedarf nachwürzen.

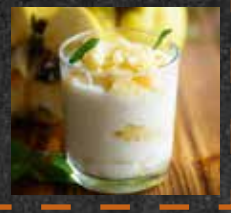
Anrichten: Die fertige Suppe in Tassen oder tiefe Teller füllen, einen Löffel Schmand in die Mitte geben. Etwas Orangenschale darüber reiben und für diejenigen, die es etwas schärfer mögen, noch etwas Chili darüber streuen.

## Nachspeise

### Quittencreme

800 Gramm Quitten (4  
große Früchte)  
100 ml Weißwein  
100 g Zucker  
1 EL Zitronensaft

4 Blätter weiße  
Gelatine  
200 g Saure Sahne  
200 g Schlagsahne  
gehackte Pistazien zum  
Garnieren



Gelatine in reichlich kaltem Wasser einweichen. Quitten schälen, entkernen, in kleine Schnitze schneiden und mit Wein, Zucker und Zitronensaft sehr weich kochen. Dann noch heiß durch ein Sieb drücken oder pürieren. Gelatine ausdrücken und in der heißen Fruchtmasse unter Rühren auflösen.

Die saure Sahne unterrühren und die Masse kühl stellen, bis sie zu gelieren beginnt. Die Sahne steif schlagen und in die gelierende Fruchtmasse rühren. Einige weitere Stunden kalt stellen. Vor dem Servieren mit Pistazien garnieren.

## Hauptgericht

### Rosenkohltorte



400 ml Milch  
1 Würfel (42 g) Hefe  
300 g Mehl  
30 g Butter oder  
Margarine  
Salz

1 kg frischer Rosenkohl  
4 Eier  
100 ml Sahne  
Pfeffer  
geriebene Muskatnuss  
200 g Schinkenwürfel

150 ml Milch erwärmen. Die Hefe darin auflösen. Danach mit Mehl, weichem Fett in Stückchen und 1/2 Teelöffel Salz verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen. Währenddessen Rosenkohl putzen, waschen und die Stiele über Kreuz einschneiden. Den Rosenkohl für ca. 5 Minuten in Salzwasser kochen und danach gut abtropfen lassen.

Eier, Sahne und restliche Milch verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den Teig nochmals durchkneten und größer als eine Springform (24 cm Ø) ausrollen. Formboden und -rand mit Teig auslegen. Überstehende Ränder abschneiden und zu einer Kordel verarbeiten. Rosenkohl in die Form füllen und den Schinken darüber streuen. Eiermilch darüber gießen. Teigkordel um den Rand legen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Ober- und Unterhitze ca. 45 Minuten goldbraun backen.

# Guten Appetit!

## Impressum

### Herausgeber:

Bau- und Siedlungsgenossenschaft eG, Menden  
und GBS Wohnungsbaugesellschaft mbH,  
58708 Menden, Hedwig-Dransfeld-Straße 9,  
www.gbs-menden.de

### Verlag, Redaktion, Grafik:

medienstag GmbH, 58706 Menden, Unnaer Straße 50  
www.medienstatt.de  
Kathrin Heckmann, Barbara Fischer, Denise von Koenigsmarck

### Verantwortlich für den Inhalt:

Karl-Heinz Borggraefe, Bauen Wohnen Leben  
ist die Zeitschrift der GBS und B&S in Menden.

### Fotos und Grafiken:

© medienstatt GmbH, stock.adobe.com (© Jürgen Fälchle, © pictworks,  
© Trueffelpix, © yamix, © natalikaevsti, © Perednianskina, © edwardderule,  
© blueringmedia, © Martin Novak Photography, © Anna Omelchenko,  
© www.nafotografiji.si, © agneskantarak, © auremar, © Fotowerk, © serg\_  
dibrova, © Stillfx, © M. Potrafky, © freeimages.com, © freepik.com,  
© pixabay, © pixelio.de

