



Ausgabe Oktober 2019

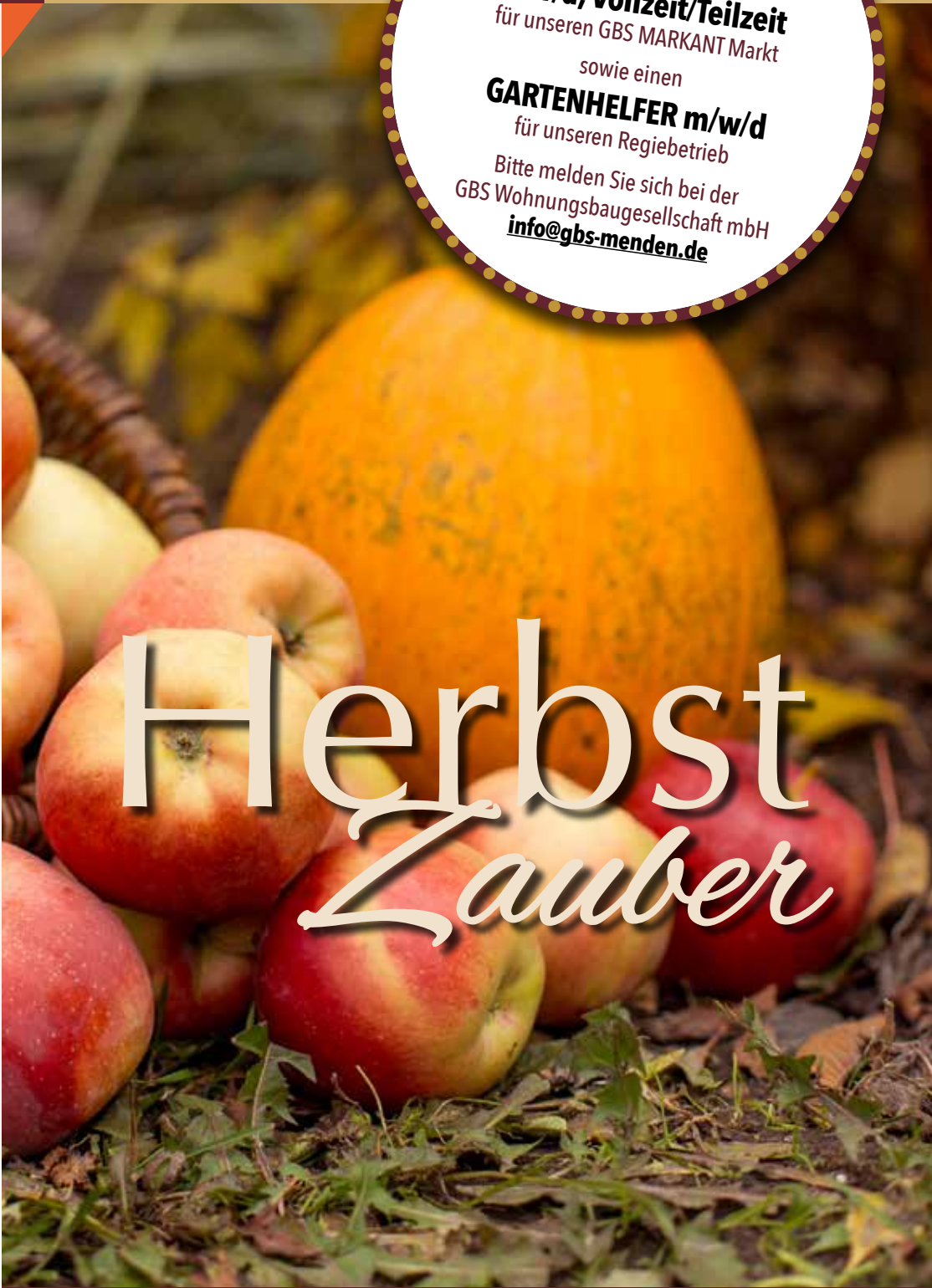
Bauen Wohnen Leben[®]

Menden | Iserlohn | Lüdenscheid | Dortmund

Inhalt 03/2019

- 2 **Herbsttag**
Der Sommer ist vorbei
- 3 **Aktuelles:**
Neubaugelbiet „Hinter'm Garten“ abgeschlossen
Letzte Grundstücke sind verkauft
- 4-5 **Was tun im Notfall?**
Unfälle im Haushalt
- 6-7 **B&S und GBS Kinderseiten**
Die schönen Seiten des Herbstes
- 8 **Wohnpark Holzener Heide**
Nähert sich der Fertigstellung
- 9 **Service-Seiten:**
Der Herbst ist da!
Worauf sollte man jetzt besonders achten?
- 10 **Hühnersuppe gegen Erkältung**
Ein Rezept, das schon unsere Großmutter kannte
- 11 **MARKANT Markt:**
Unser Lieferservice
Schnell und günstig
- 12 **Rezepte & Termine**
Veranstaltungen in Menden, Kürbisbrot

WIR STELLEN EIN:
FLEISCHEREIFACHVERKÄUFER
 m/w/d, Vollzeit/Teilzeit
 für unseren GBS MARKANT Markt
 sowie einen
GARTENHELFER m/w/d
 für unseren Regiebetrieb
 Bitte melden Sie sich bei der
 GBS Wohnungsbaugesellschaft mbH
info@gbs-menden.de



Herbst Zauber



Herbsttag

Herr: Es ist Zeit. Der Sommer war sehr groß.
Leg deinen Schatten auf die Sonnenuhren
und auf den Fluren lass die Winde los.
Befehl den letzten Früchten reif zu sein,
gib Ihnen noch zwei südlichere Tage,
dräng sie zur Vollendung hin und jage
die letzte Süße in den schweren Wein.

Wer jetzt kein Haus hat, baut sich keines mehr
wer jetzt allein ist, wird es lange bleiben,
wird lesen, wachen, lange Briefe schreiben
und wird auf den Alleen hin und her
unruhig wandern, wenn die Blätter treiben.

Rainer Maria Rilke
(1875-1926)

Der Sommer ist vorbei und der goldene Oktober hat Einzug gehalten. Die Tage werden kühler und kürzer, die tieferstehende Sonne lässt das bunte Laub der Bäume glänzen - der Herbst ist da! Er ist die Zeit des „zur-Ruhe-Kommens“, wir ziehen uns wieder mehr in unsere Wohnungen zurück und genießen dort die gemütliche Atmosphäre, wenn draußen die Herbstwinde ums Haus wehen.

Genießen Sie die Pracht dieser schönen Jahreszeit! Ihnen allen, unseren Mitgliedern und Mietern, wünschen wir, der Aufsichtsrat, der Vorstand, die Geschäftsführung und die Mitarbeiter der GBS Wohnungsbaugesellschaft mbH und Bau & Siedlungsgenossenschaft eG, einen wunderschönen, erholsamen Herbst.



NEUBAUGEBIET „HINTER´M GARTEN“ ABGESCHLOSSEN

Letzte Grundstücke sind verkauft



In den letzten Jahren ist deutlich geworden, dass Schwitten einer der bevorzugten Ortsteile Mendens ist: Das Neubaugebiet „Hinter´m Garten“ ist seit diesem Sommer abgeschlossen. Sämtliche 71 Grundstücke in den vier Bauabschnitten wurden veräußert und nun planen die letzten glücklichen Käufer ihre Traumhäuser.

Dieses Neubaugebiet liegt am grünen Rand des Dorfes, nahe der ausgedehnten Ruhrwiesen und unweit des alten Dorfkernes. Besonders junge Familien mit Kindern haben sich für das Gebiet „Hinter´m Garten“ entschieden, denn für die Kleinen sind der Kindergarten und die Grundschule fußläufig erreichbar, während die Älteren die guten Busverbindungen zu den weiterführenden Schulen Mendens nutzen können. Auch ein Kinderspielplatz wurde inzwischen angelegt, der bei der jüngeren Bevölkerung sehr beliebt ist.

Die GBS mbH ist stolz darauf, dass die Vermarktung des Neubaugebietes so erfolgreich verlaufen ist, und eines ist klar: **„Hinter´m Garten“ lässt es sich optimal wohnen!**



10.10.2019
18:00 Uhr

Mitglieder- versammlung

Am Donnerstag, den 10. Oktober 2019, findet um 18:00 Uhr die diesjährige Mitgliederversammlung der Bau- und Siedlungsgenossenschaft eG statt. Vorstand und Aufsichtsrat laden dafür wie in jedem Jahr in die Schützenhalle des Schützenvereins Holzen-Bösperde-Landwehr (Bahnhofstraße in Bösperde 7 - 58708 Menden) ein. Im Rahmen der Mitgliederversammlung wird der Geschäftsbericht für das abgelaufene Geschäftsjahr 2018 vorgestellt.



B&S  **GBS**
Wir bauen für Generationen.



WAS TUN IM NOTFALL?



Natürlich hoffen wir alle, dass wir in unserem Leben von jeglichem Notfall verschont bleiben, sei es im Wohnumfeld, im gesundheitlichen oder im familiären Bereich. Was aber macht man, wenn doch eine Notfallsituation eintritt? Wir haben verschiedene Szenarien für Sie zusammengestellt

DIE ENERGIE FÄLLT AUS

Wie abhängig wir alle von Strom und Gas sind, merken wir erst, wenn eine dieser Energiearten plötzlich nicht zur Verfügung steht.

Aber man kann vorbeugen, damit man eine gewisse Zeit ohne Strom übersteht:

- Halten Sie immer eine oder mehrere Taschenlampen inklusive Batterien bereit, besser noch sind Solar-Taschenlampen
- Sorgen Sie dafür, dass die Akkus an Handys und Computern immer geladen sind.
- Bei längerem Stromausfall ist es gut, ein batteriebetriebenes Radio zu haben, damit man wichtige Informationen erhalten kann.

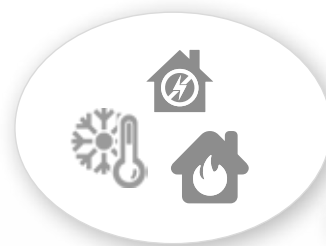
Und wenn die Heizung ausfällt? Das ist im Winter natürlich ein echtes Problem. Eine gewisse Zeit kann man sich mit warmer Kleidung und heißen Getränken helfen, jedoch sollte zügig Abhilfe geschaffen werden. Notfalls kann man mit Hilfe von kleinen strombetriebenen Gebläsen oder Heizkörpern die Zeit bis zur Reparatur überbrücken.

ES BRENNT - WAS MACHE ICH MIT MEINEN UNTERLAGEN?

Für derartige Fälle sollten Sie eine Art Notfallgepäck zur Hand haben. Sinnvoll ist es, wichtige Dokumente wie Geburts- und Heiratsurkunden, das Familienstammbuch, Ausweise, Versicherungspolicen und eventuelle Testamente und Patientenverfügungen in Kopie in einer Mappe bereit zu halten, damit Sie beim Verlassen der Wohnung nicht unnötig Zeit verlieren. Derartige Unterlagen kann man natürlich auch bei Freunden oder Verwandten lagern.

DAS HAUS MUSS EVAKUIERT WERDEN - DER SCHLIMMSTE FALL

Es ist der unwahrscheinlichste, aber kein unmöglicher Notfall: Das Haus muss evakuiert werden, alle Mieter müssen es schnellstmöglich verlassen. Eine derartige Aktion kann nötig werden, wenn zum Beispiel im Nachbarhaus ein Brand ausgebrochen ist oder es ein Gasleck gibt. Sinnvoll ist es für solche Fälle, die nötigsten Unterlagen wie Ausweis, EC-Karte und Bargeld griffbereit zu haben. Natürlich sollte man den Anweisungen der Rettungskräfte folgen und sie darüber informieren, wenn die Familie vollzählig das Haus verlassen hat.





UNFÄLLE IM HAUSHALT

Warum das eigene Heim nicht
der sicherste Ort der Welt ist

Zu Hause fühlen wir uns sicher - wir kennen uns aus und denken, dass uns hier nichts passieren kann. Unfallstatistiken sagen jedoch etwas anderes: Nirgendwo passieren so viele Unfälle, wie im eigenen Haushalt. In Deutschland verlieren sogar ca. 8.000 Menschen im Jahr dort ihr Leben. Frauen erleiden die meisten Unfälle in der Küche, Männer verletzen sich am häufigsten beim Heimwerken.

DIE HÄUFIGSTEN UNFÄLLE ZU HAUSE UND WIE MAN MIT IHNEN UMGEHT:

FALLENDE GEGENSTÄNDE UND SCHUBLADEN - EINE GROSSE GEFAHR FÜR KINDER

Sobald Kinder beginnen, zu krabbeln und sich aufzurichten, besteht die Gefahr, dass sie Gegenstände herunterziehen. Achten Sie daher darauf, dass sie keine Tischtücher greifbar auflegen. Zudem sollten Schubladen immer abgeschlossen sein, damit die Kinder sich nicht die Finger klemmen können.

STÜRZE - EIN RISIKO BESONDERS FÜR ALTE MENSCHEN

Ein Sturz kann Menschen jeden Alters treffen, am häufigsten fallen jedoch sehr junge und sehr alte Personen. Einem Kind passiert dabei meist nichts, bei alten Menschen ist jedoch die Gefahr eines Bruchs groß. Achten Sie daher auf Stolperfallen in der Wohnung, Teppichkanten sollten nicht hoch stehen und es dürfen keine Gegenstände herumliegen. Auf keinen Fall sollten Sie über waghalsige Konstruktionen versuchen, an schlecht erreichbare Stellen zu kommen. Der Aufwand, eine Leiter aufzustellen, ist gar nicht so hoch. Sollten sich nach einem Sturz Blutergüsse bilden, so kühlen Sie diese Stelle. Bei anhaltenden Schmerzen suchen Sie bitte einen Arzt auf, damit schwerere Verletzungen ausgeschlossen werden können.

SCHNITTVERLETZUNGEN

Lassen Sie niemals Messer oder Scheren so herumliegen, dass Kinder sie erreichen können! Sollte es dennoch zu einer Schnittverletzung kommen, so muss die Blutung schnellstmöglich gestillt werden. Geben Sie ein Pflaster oder einen Druckverband auf die Wunde. Sollte sich die Blutung nicht stillen lassen oder der Schnitt sehr groß oder tief sein, so fahren Sie unverzüglich zum Arzt!

VERBRENNUNGEN

Heiße Getränke verursachen die meisten Verbrennungen und Verbrühungen bei Kindern unter fünf Jahren. Kinder sollten zudem natürlich keinen Zugang zu offenem Feuer, Herden, Bügeleisen und Streichhölzern haben, da diese ebenfalls gefährlich sind. Jegliche Verbrennung sollte zehn Minuten lang unter kaltes fließendes Wasser gehalten werden. Bei leichten Verbrennungen reicht es oft aus, eine Brandsalbe oder eine Tinktur aus Aloe Vera aufzutragen. Bilden sich jedoch Blasen oder ist gar eine tiefere Hautschicht betroffen, so suchen Sie bitte einen Arzt auf.

VERGIFTUNG

Die meisten Vergiftungsfälle entstehen durch Medikamente, Haushaltsprodukte und Kosmetika. Es ist daher wichtig, alles, was gefährlich sein könnte, außerhalb der Reichweite von Kindern zu lagern. Sollte Ihr Kind doch einmal etwas verschlucken, so zögern Sie nicht und fahren sofort zum Arzt.



CHECKLISTE: UNFALLVERHÜTUNG IM HAUSHALT

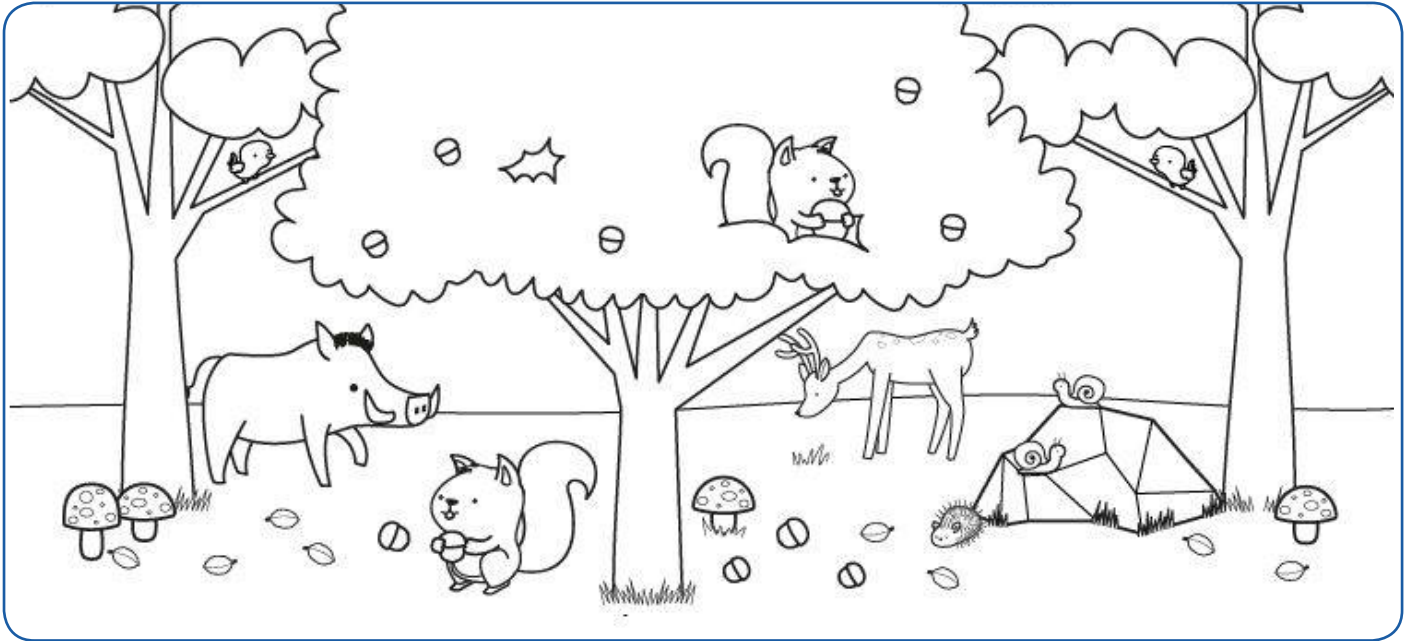
Viele Unfälle könnten verhindert werden, wenn einfachste Sicherheitsregeln beachtet würden. Hierauf sollten Sie achten

- Installieren Sie in Ihrer Wohnung einen FI-Schalter.
- Decken Sie nicht benötigte Steckdosen mit Kindersicherungen ab.
- Bewahren Sie gefährliche Flüssigkeiten wie Putzmittel an einem sicheren Ort auf.
- Versehen Sie Fenster mit Kindersicherungen.
- Lassen Sie keine Messer oder Scheren für Kinder zugänglich liegen.
- Achten Sie auf die Teppichkanten - sie dürfen nicht hoch stehen.
- Kabel sollten nicht offen liegen, damit sie keine Stolperfallen bilden und Kinder nicht daran ziehen können.
- Ziehen Sie die Stecker nicht benötigter Elektrogeräte aus der Steckdose.
- Achten Sie auf die richtige Arbeitskleidung - beim Rasenmähen sollten Sie beispielsweise festes Schuhwerk tragen.





Superheros Kinderseiten



Ausmalbilder: www.schule-und-familie.de

Die schönen Seiten des Herbstes

Warum auch diese Jahreszeit Spaß machen kann

Sicherlich habt ihr es schon bemerkt: Die Tage werden kürzer, die Sonne steht nicht mehr so hoch am Himmel und ihre Strahlen wärmen uns auch nicht mehr so wie noch vor wenigen Wochen. Das Laub verfärbt sich und die Tiere suchen Vorräte in unseren Gärten. Nun ist er da, der Herbst. Der herrliche Sommer mit seinen langen, warmen Tagen ist vorüber und viele von uns sind ein wenig traurig, weil nun die „dunklere“ Jahreszeit vor uns liegt.

Der Herbst hat aber auch schöne Seiten, und wie im Sommer haben wir für euch eine Bucketliste erstellt mit Dingen, die ihr in dieser Jahreszeit machen solltet:



Herbst-Bucketlist

- * In einen Laubhaufen springen.
- * Im Wald bunte Blätter, Nüsse und Kastanien sammeln und daraus etwas basteln.
- * Stockbrot und Marshmallows an einem wärmenden Lagerfeuer rösten.
- * An einem kalten, ungemütlichen Nachmittag unter einer warmen Decke ein schönes Buch lesen.
- * Das Kostüm für Halloween vorbereiten und die Wohnung herbstlich schmücken.
- * Im Regen spazieren gehen und mit Gummistiefeln in Pfützen herumspringen.
- * Einen Drachen steigen lassen – am besten selbstgebastelt!
- * Einen Wildwald besuchen und dort die Tiere beobachten.
- * Mit euren Eltern eine Nachtwanderung machen.

Meteorologischer Herbstanfang

Der meteorologische Herbstanfang ist auf der Nordhalbkugel der 1. September, daher zählen der September, Oktober und November zu den Herbstmonaten. Die Astronomen haben einen anderen Tag für den Herbstanfang festgelegt, und zwar den Termin der Tag-und-Nachtgleiche, meistens am 22. oder 23. September. Der letzte Tag des astronomischen Herbstes ist der Tag der Wintersonnwende am 21. oder 22. Dezember. An diesem Tag steht die Sonne mittags am niedrigsten über dem Horizont – und ab dann werden die Tage ganz langsam wieder länger!





Der Altweibersommer

Obwohl im September der Herbst beginnt, nennen viele Menschen eine bestimmte Zeit in diesem Monat „Altweibersommer“. Gemeint sind damit die Tage, die noch warm und sonnig sind. Doch woher kommt der Name? Mit alten „Weibern“ hat er weniger zu tun, sondern vielmehr mit den Spinnen, die im Herbst lange Fäden weben. Mit diesen Fäden segeln sie durch die Luft.

In den kühlen Nächten des Frühherbstes bildet sich Tau, und in diesem Tau kann man die silbrigen Spinnenfäden gut erkennen, besonders, wenn die Sonne scheint. Sie glitzern dann und sehen aus wie graue Haare – und genau daher kommt der Name Altweibersommer, nämlich vom Märchen der alten Frauen, die beim Kämmen ihre Haare verloren hatten.

Halloween

Dieses Fest kennt ihr inzwischen sicher alle: Ihr verkleidet euch, geht vielleicht zu Halloween-Partys und dekoriert die Wohnung schaurig-schön mit Kürbissen, Spinnen und Gespenstern. Doch woher kommt dieser Brauch?

Ursprünglich feierten dieses Fest die alten Kelten aus Irland. Bei ihnen war der 31. Oktober nach dem keltischen Kalender gleichzeitig der letzte Tag des Jahres und auch das Ende des Sommers, daher wurden an diesem Tag große Feste gefeiert. Die Menschen bedankten sich beim Sonnengott für die gute Ernte und gedachten außerdem ihrer Verstorbenen. In der Nacht zu Allerheiligen begegneten sich nach dem Glauben der Kelten der Sommer als die Zeit des Lebens und der Winter als die Zeit des Todes. Sie glaubten fest daran, dass die Seelen der Verstorbenen auf die Erde und in ihre Häuser zurückkehrten. Jedoch kamen auch Seelen und Geister zurück, die nicht nach Hause fanden – und diese spukten die ganze Nacht hindurch und erschreckten die Menschen. Aus Angst vor dem Tod begannen die Menschen im Laufe der Jahre, sich möglichst angsteinflößend zu verkleiden. Diese Tradition nahmen viele Iren mit nach Amerika, als sie dorthin auswanderten, und von dort kam der Brauch vor einigen Jahren auch zu uns.

Nun wisst ihr, warum ihr euch an Halloween so gruselig verkleidet – wir wünschen euch dabei viel Spaß!



Ein Skelett zum anderen:
„Ich hätte mal wieder Lust auf ein bisschen Entspannung am Strand.“ -
„Och nö, da haben wir uns doch schon das letzte Mal bis auf die Knochen blamiert!“

Kinder-Rezept

Ein leckeres Rezept, das super zum Herbst passt!



DRACHEN-BROTE

Ihr benötigt dafür:

- Brot in Scheiben
- Salami
- Radieschen
- Salatgurke
- Möhren
- Wacholderbeeren oder dunkle Pfefferkörner
- Schnittlauch
- Butter

Das Brot mit Butter bestreichen und die Wurst darauflegen. Nun wird das Brot mit einem Messer in die Form eines Drachen geschnitten. Um ihm ein Gesicht zu geben, schneidet ihr die Radieschen in Scheiben, ritzt ein kleines Loch in die Mitte und drückt dort die Wacholderbeere oder das Pfefferkorn hinein (das werden die Augen). Die Nase formt ihr aus einer Möhrenscheibe, für den Mund schneidet ihr von einer Gurkenscheibe ein bananenförmiges Stück ab. Natürlich muss der Drachen auch geschmückt werden. Schneidet dafür aus den Gurkenscheiben kleine Schleifen, die ihr oben, unten und seitlich auf die Ecken legt. Der Drachen benötigt jetzt nur noch eine Schnur, dann ist er fertig. Nehmt einen Schnittlauchhalm und fahrt vorsichtig mit einem Messer daran entlang (als wolltet ihr Geschenkband kräuseln), steckt das obere Ende des Halmes an der „Kinnsseite“ des Drachenbrottes vorsichtig unter die Wurst und verziert die Schnur mit kleinen Schleifen, die ihr aus den Möhrenscheiben geschnitten habt.

Fast zu schade zum Essen – trotzdem guten Appetit!!!



WOHNPAK HOLZENER HEIDE – Der Termin der Bezugsfertigkeit naht!

Erste Wohnungen werden in Kürze fertiggestellt

Von weitem sieht er immer noch aus wie eine große Baustelle, schaut man jedoch genauer hin, so erkennt man: Der Wohnpark Holzener Heide nähert sich von Tag zu Tag mehr seiner Fertigstellung.

In den Gebäuden im hinteren Bereich sind bereits die Fenster eingesetzt, erste Fußbodenheizungen verlegt und Wände verputzt worden – man kann einen guten Eindruck vom Zuschnitt und der Größe der jeweiligen Einheiten bekommen und sich vorstellen, dass hier bald gemütliche Wohnungen mit schönen Balkonen bezogen werden dürfen.

Aber auch im Außenbereich tut sich etwas: Die Eingangstüren sind montiert, die Zugangsbalkone mit Geländern versehen und die hintere Fassade wurde in freundlichen Grün- und Beigetönen gestrichen, so dass das gesamte Gebäude ein ansprechendes Gesicht bekommen hat.

Bald soll zudem mit den Arbeiten an den Außenanlagen begonnen werden, damit in naher Zukunft die ersten Mieter ihre Wohnungen beziehen können.



WEITERE INFORMATIONEN UNTER

Bau- und Siedlungsgenossenschaft eG
 Hedwig-Dransfeld-Straße 9, D-58708 Menden

Telefon: 0049 - (0) 23 73 - 9 67 00

Telefax: 0049 - (0) 23 73 - 96 70 27

E-Mail: info@gbs-menden.de

<https://www.wohnpark-holzener-heide.de>





DER HERBST IST DA

So machen Sie Ihre Wohnung fit für die kältere Jahreszeit

Noch vor ein paar Tagen haben wir die Zeit draußen auf dem Balkon oder im Garten mit den Sonnenstrahlen des Spätsommers genießen können, und plötzlich ist diese herrliche Phase vorbei. Der kühle Herbstwind weht ums Haus, die Blätter fallen, es regnet - höchste Zeit, nun unsere Wohnung gemütlich zu machen und auch eventuelle Krankheitsherde zu beseitigen. Worauf sollte man jetzt besonders achten?

HEIZKÖRPER VON STAUB BEFREIEN

Im Herbst beginnt leider auch die Heizperiode. Soll die Heizung aber richtig arbeiten können, so muss zunächst der über den Sommer angesammelte Staub mit einem feuchten Tuch entfernt werden. Anderenfalls kann die Heizleistung um bis zu 30 % sinken. Ein Tipp ist auch, mit einem Fön über den Heizkörper zu pusten. Wenn man vorher ein feuchtes Tuch unter die Heizung legt, bleiben die Staubflocken darin hängen.

SIND DIE TÜREN UND FENSTER DICHT?

Wenn der Wind durch die Fenster pfeift oder die kühle Luft aus dem Treppenhaus hereinzieht, dann ist es sinnvoll, die Dichtungen zu überprüfen. Sind sie nicht mehr ganz intakt, so kann wertvolle Wärme verloren gehen. Dichtungsbänder aus dem Baumarkt sind nicht teuer und können ohne großen Aufwand angebracht werden.

AUCH DER KLEIDERSCHRANK BRAUCHT PFLEGE

Der Herbst-Winter-Tausch der Kleidungsstücke ist der beste Zeitpunkt, den Kleiderschrank zu reinigen. Damit die Kleidung über den Winter frisch riecht, wischt man mit einem feuchten Tuch die Fächer aus. Ein Lavendelsäckchen oder ein Stück Zedernholz spendet Duft und verjagt im Winter eventuelle Motten.

ZUR ERKÄLTUNGSZEIT:

VERSTECKTE KEIMHERDE BEKÄMPFEN

Erkältungsviren haben die Eigenschaft, bis zu 24 Stunden auf Gegenständen zu überleben. Es ist daher wichtig, Türklinken, Lichtschalter, Fernbedienungen und auch die Tastatur von Computern mindestens einmal in der Woche zu reinigen. Für Tastaturen gibt es spezielle Reinigungsmittel, die anderen Oberflächen lassen sich am besten mit Essigreiniger säubern.

VORSICHT VOR SCHIMMELBILDUNG BEI NASSEN JACKEN

Hängen Sie nasse Jacken niemals zwischen trockene Kleidungsstücke. Die Feuchtigkeit verdunstet ungleichmäßig und ein muffiger Geruch entsteht, der auch auf die übrige Kleidung übergeht. Auch im Schrank hat eine nasse Jacke aufgrund von Schimmelbildung nichts zu suchen. Übrigens: Die Verwendung von Backpulver kann trotz der landläufigen Meinung die Schimmelbildung sogar verschlimmern, anstatt zu verbessern.

SO SORGEN SIE FÜR EINE ANGENEHME ATMOSPHÄRE

Sind Sie auch einer der Menschen, den die dunkle Jahreszeit trübsinnig werden lässt? Dagegen gibt es zwei ganz einfache Mittel: Sorgen Sie zunächst dafür, dass Ihre Wohnung warm beleuchtet ist. Indirektes Licht, Steh- und Wandlampen zaubern eine behaglichere Stimmung, als die Deckenlampe. Und wenn Sie es ganz romantisch mögen, zünden Sie eine oder mehrere Kerzen an. Eine weitere Maßnahme, mit der Sie die Atmosphäre in Ihrer Wohnung beeinflussen können, sind Duftlampen. Es ist erwiesen, dass sich Düfte direkt auf unser Wohlbefinden auswirken. Gerade im Herbst und Winter können ätherische Öle wie Lavendel, Zimt, Bergamotte und Orange beruhigend und stimmungsaufhellend wirken. Holen Sie also Ihre Duftlampen oder auch Duftkerzen hervor und genießen Sie den herrlichen Duft, vielleicht bei einem guten Buch und einer leckeren Tasse Tee.



HÜHNERSUPPE GEGEN ERKÄLTUNG

Ein Rezept, das schon unsere Großmutter kannte

Sie wirken wirklich – die Rezepte, von denen schon unsere Großmütter wussten und die je nach Erkrankung zubereitet wurden. Das bekannteste Rezept ist sicherlich die heiße Hühnersuppe, die schon im Mittelalter zur Bekämpfung von Erkältungen eingesetzt wurde.



1. Zunächst das Huhn in 1,5 l Salzwasser ca. zwei bis drei Stunden kochen; dabei den entstehenden Schaum gelegentlich abschöpfen.
2. Währenddessen das Gemüse klein schneiden und die Nudeln separat kochen. Nach der Kochzeit das Huhn aus der Brühe nehmen, diese sieben und anschließend das Gemüse darin bissfest kochen.
3. Wer mag, kann kleine Stückchen vom Huhn zurück in die Brühe geben, ebenso die Nudeln. Einen zusätzlichen gesundheitsfördernden Effekt haben Ingwer und Chili – beides kann nach Geschmack mitgekocht werden.
4. Je nach Appetit des Kranken kann man ihm auch nur die Brühe ohne die Zutaten verabreichen. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass die Inhaltsstoffe der Suppe weiße Blutkörperchen hemmen, die eine große Rolle bei Entzündungen spielen. Zudem lässt die heiße Flüssigkeit die Schleimhäute anschwellen und spendet dem Körper Vitamine, Zink und Eisen. Ein weiterer wichtiger Stoff in der Hühnersuppe ist der Eiweißstoff Cystein. Auch dieser wirkt entzündungshemmend und abschwellend.

*



SÄMTLICHE ZUTATEN ERHALTEN SIE IN UNSEREM GBS MARKANT MARKT, UND ZWAR:

1 Suppenhuhn
von Hof „Ardeyer Landhähnchen“

1 Bund Möhren

1 Knollensellerie

1 Kohlrabi

2 Petersilienwurzeln

1 Bund glatte Petersilie

1,5 l Wasser

Salz

200 g Suppennudeln



HERZLICH WILLKOMMEN IM MARKANT MARKT

GBS MARKANT



MARKANT

DER MARKT FÜR GUTES ESSEN UND TRINKEN

UNSER LIEFERSERVICE – SCHNELL UND GÜNSTIG

Sie sind momentan nicht mobil oder haben gerade wenig Zeit zum Einkaufen? Dann möchten wir Ihnen gerne unseren Lieferservice vorstellen, der Ihnen in dieser Situation gerne zur Verfügung steht.

Wir bieten Ihnen an, Ware aus unserem gesamten Sortiment telefonisch zu bestellen oder im Laden persönlich auszusuchen und liefern Ihnen diese anschließend nach Hause.

Soersparen Sie sich das lästige Schleppen und bekommen dennoch Ihre Lebensmittel frisch und nach Ihren Wünschen nach Hause. Beim Zusammenstellen Ihre Waren legen wir wie immer größten Wert auf unsere bewährte Qualität und Frische. Bei Ihrer Bestellung können Sie aus unserem reichhaltigen Sortiment wählen – von Obst und Gemüse über Frischfleisch, (Tief-)Kühlwaren, Drogerieartikel, Getränke und vieles mehr.



Selbstverständlich nehmen wir auch Ihr Leergut an, sofern die Abgabe mit einer Lieferung verbunden ist. Bitte informieren Sie uns vorher, wenn Sie beim Fahrer Pfandflaschen abgeben möchten, damit wir es verrechnen können.

UND WIE FUNKTIONIERT DAS?

Ganz einfach! Sie suchen entweder persönlich im Laden Ihre Ware aus oder übermitteln uns Ihre Bestellung dienstags und donnerstags zwischen 14:00 und 16:00 Uhr telefonisch unter der Lieferservice-Hotline: 0 23 73 - 172 767 0. Mit unseren Mitarbeitern vereinbaren Sie dann einen Liefertermin und zur verabredeten Zeit bekommen Sie Ihre Ware geliefert.

UND WAS KOSTET DAS?

Für Lieferungen ins Stadtgebiet Menden erheben wir eine Pauschale von nur 2,50 € pro Lieferung.

UND WIE BEZAHLE ICH?

Die Bezahlung erfolgt bei Lieferung in bar an den Fahrer.



KÜRBISBROT

SIE BENÖTIGEN:

- 1 kl. Hokkaido-Kürbis
- 500 g Weizenmehl Type 550
- 150 ml Wasser
- 20 g frische Hefe
- 1 TL Salz
- 1 TL Sojasauce
- 1 TL Schwarzer Pfeffer
- 150 g Kürbiskerne



ZUBEREITUNG

Halbieren Sie den Kürbis, entkernen ihn und schneiden ihn in große Stücke. In dem kochenden Wasser weich kochen, abtropfen lassen und etwas zerdrücken.

Nun den Kürbis mit den restlichen Zutaten außer den Kürbiskernen vermischen, zu einem Teig kneten und diesen zwei Stunden an einem warmen Ort gehen lassen.

Nehmen Sie nun eine Kastenform und streuen die Hälfte der Kürbiskerne hinein. Den Teig dazugeben und die restlichen Kürbiskerne darüber streuen. Im Backofen bei 220 °C Ober-/Unterhitze für 40 - 50 Minuten backen, anschließend aus der Form stürzen und auskühlen lassen.

Guten Appetit!



Veranstaltungen

in Menden, Oktober bis Dezember 2019

- 10.10.2019** Mitgliederversammlung der B&S/GBS mbH
- 12.10.2019** Oktoberfest in Oesbern
- 20.10.2019** Mendener Herbst
- 16.11.2019** Mermaiding, Schwimmen wie eine Meerjungfrau im Hallenbad Menden
- 05.12.2019** bis 08.12.2019 Mendener Winter
- 11.12.2019** Weihnachten auf dem Leuchtturm, Kinderbücherei, Altes Rathaus
- 30.12.2019** Jahresabschlussgottesdienst St. Vincenzkirche

Impressum

Herausgeber:

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

Verantwortlich für den Inhalt:

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

Verlag, Redaktion, Grafik:

medienstatt GmbH, 58706 Menden, Unnaer Straße 50 www.medienstatt.de
Kathrin Heckmann, Barbara Fischer, Sarah Nellißen

Fotos und Grafiken:

© medienstatt GmbH, stock.adobe.com (© olyapon, © Marc Jedamus, © tamayura39, © pololia, © Kzenon, © Konstantin Yuganov, © Vojtech Herout, © vivoo, © New Africa, © emmi, © yellowj, © pixel107)
© www.schule-und-familie.de, © cleanpng.com

