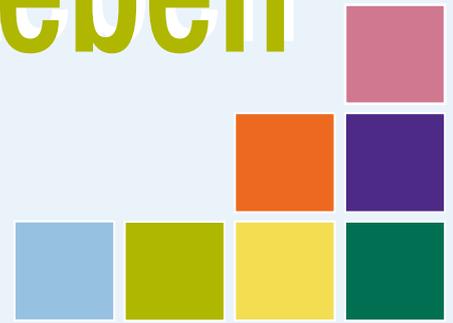


Bauen Wohnen Leben[®]

Menden | Iserlohn | Lüdenscheid | Dortmund



Inhalt 01/2021

2 **Gedicht**
von Simone Hermanns

Aktuelles:

3 **Grußwort**
Wohnpark Holzener Heide
Energiegewinnung auf dem neuesten Stand – Kooperation mit den Stadtwerken Menden gestartet

4-5 **Menden – mehr als eine neue Heimat**
Eine syrische Flüchtlingsfamilie fühlt sich bei der Bau- und Siedlungsgenossenschaft eG sehr wohl

Service:

6-7 **Kinderseiten**
Fehlersuchbild
Ostergeschichte
Bastelidee
Ausmalbild

8 **AktiVita**
Training im Wald

9 **Nachhaltig leben**
Der ökologische Fußabdruck

10-11 **Rezepttip**
Osterbrote mal anders

12 **Horoskop**
Frühsommer 2021





neue Kraft

Es ist des Frühlings größte Pflicht,
Natur neu zu beleben.
Der Frühling spendet Zukunftslicht,
Frische wird uns gegeben.

Kraftvoll weckt uns Morgenlicht
täglich jetzt eher auf.
Es ist die Sonne, die nicht sticht,
sie findet früher ihren Lauf.

Dunkles, Trübes ist gewesen,
jetzt stärkt uns neue Lust.
Wir wollen Gutes hören, lesen
und vergessen jeden Frust.

Frühling gibt uns neue Kraft
und sendet Hoffnung aus.
Der starke, junge Blütensaft
treibt strahlend Bunt raus.

Begrüßt das Leben herzensfroh,
gönnt Euch des Frühlings Wonne,
Freude gibt's ohne Risiko,
für jeden lacht die Sonne.

Simone Hermanns





LIEBE MITGLIEDER DER BAU- UND SIEDLUNGSGENOSSENSCHAFT EG, LIEBE MIETERINNEN UND MIETER,

Länger als ein Jahr leben wir jetzt mit dieser Pandemie, die unser Zusammenleben, unseren Alltag, unser Arbeitsleben sehr stark verändert hat. Ein Ende dieser außergewöhnlichen Situation ist noch nicht abzusehen. Um gesund zu bleiben, müssen wir weiter Abstände einhalten, Hygienevorschriften streng beachten, Masken tragen, uns und andere, so gut es geht, bestens schützen.

Ja, wir bekommen seit vielen Wochen auch immer wieder die Klagen von unseren Mieterinnen und Mietern zu hören, dass sie nicht einmal ihre Nachbarn besuchen können, dass Familienfeiern ausfallen, dass man die eigenen Kinder oder seine Eltern nicht besuchen kann.

Wir wissen aber auch: Es nützt überhaupt nichts, zu schimpfen oder zu klagen. Jeder, der sich in diesen Wochen zurückhält, der vorsichtig ist und sich nach den sicher nicht leichten Vorschriften richtet, leistet einen wichtigen Beitrag für uns alle. Er schützt sich und andere gleichermaßen.

Deshalb bitten wir Sie alle sehr herzlich: Halten Sie durch, bleiben Sie optimistisch, versuchen Sie, aus der ungewöhnlichen Situation für sich und Ihre Liebsten das Beste zu machen.

Wir freuen uns sehr darauf, Sie bald im persönlichen Gespräch, bei der Mitgliederversammlung oder sogar bei der 100-Jahr-Feier unserer Genossenschaft, die wir in diesem Jahr nachholen wollen, gesund wiederzusehen. Wir wünschen Ihnen und Ihren Familien ein fröhliches Osterfest und vor allem eine stabile Gesundheit.

Mit herzlichen Grüßen

Klemens Morgenstern
Vorsitzender des Aufsichtsrates



WOHNPAK HOLZENER HEIDE: ENERGIEGEWINNUNG AUF DEM NEUESTEN STAND KOOPERATION MIT DEN STADTWERKEN MENDEN GESTARTET

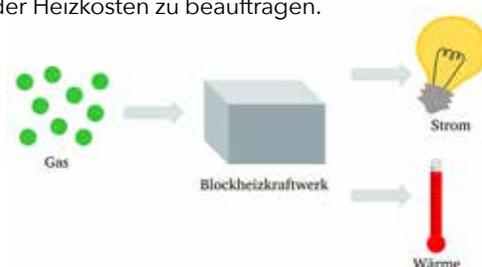
Um die Energieversorgung im neu entstandenen Wohnpark Holzener Heide sicher und für die Mieter kostengünstig zu gewährleisten, ist die Bau- und Siedlungsgenossenschaft eG eine Kooperation mit den Mendener Stadtwerken eingegangen. Diese betreiben nun auf dem Gelände des Wohnparks ein Blockheizkraftwerk.

„So wird nicht nur Wärme für Warmwasser und Heizung erzeugt, sondern auch Strom – das ist ein großartiges und zudem energieeffizientes System“, erklärt Heiko Zentis von der Bau- und Siedlungsgenossenschaft eG. Blockheizkraftwerke können mit verschiedenen Energieträgern wie Öl, Heizöl oder Gas betrieben werden. Hiermit wird ein Verbrennungsmotor angetrieben, ähnlich wie bei einem Auto. Mit der entstandenen Energie wird ein Generator zur Stromerzeugung betrieben, dessen Abwärme zurückgewonnen und für das Warmwasser und die Heizung genutzt wird. „So können unsere Mieter direkt von der Energiegewinnung vor Ort profitieren“, ist Heiko Zentis zufrieden mit der Kooperation.

den Dächern des Objektes. Diese erzeugt Strom aus der Sonnenenergie und wird ebenfalls von den Stadtwerken betrieben.

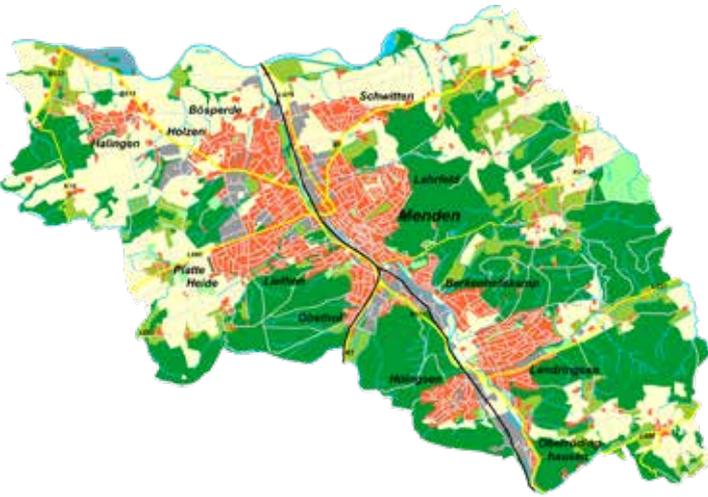
Den vor Ort erzeugten Strom aus dem Blockheizkraftwerk und auch aus der Photovoltaikanlage bieten die Stadtwerke Menden den Mietern direkt an, daher wird er auch „Mieterstrom“ genannt. „So kommt der Strom ohne große Umwege direkt in jede Wohnung und kann so günstig angeboten werden“, berichtet Alexej Dietrich von den Stadtwerken.

Ein weiteres Standbein der Kooperation ist die Heizkostenabrechnung, die ebenfalls von den Stadtwerken vorgenommen wird. Durch den Betrieb der Erzeugungsanlagen liegen den Stadtwerken nicht nur die Angaben zum Strom, sondern auch zum Wärmeverbrauch vor. So war es ein logischer Schritt, sie mit der Aufteilung der Heizkosten zu beauftragen.



Beim Versorgungskonzept wurde auch an die Zukunft und die Umwelt gedacht, und zwar in Form einer Photovoltaikanlage auf





Menden

Eine syrische Flüchtlingsfamilie fühlt

Familie Almousa strahlt eine große Zufriedenheit aus – sie ist in Menden angekommen, und das nicht nur im herkömmlichen Sinn.

Vor sechs Jahren machte sich Vater Abdullah Almousa auf die beschwerliche Flucht von Syrien über die Türkei nach Deutschland. Er war 20 Tage lang unterwegs, bis er schließlich in Deutschland ankam. Es folgte eine traurige Zeit, da er seine Frau und seine beiden in Syrien geborenen Kinder fast drei Jahre lang nicht sehen konnte. 2017 war es dann aber endlich so weit: Im Rahmen der Familienzusammenführung konnten seine Frau, sein Sohn und seine kleine Tochter nach Deutschland nachkommen. Ihnen blieb die anstrengende Reise über Land erspart, da sie offiziell per Flugzeug einreisen durften.

Vater Abdullah Almousa wurde noch während der Zeit, als er alleine in Deutschland lebte, durch Bekannte auf die Bau- und Siedlungsgenossenschaft eG aufmerksam gemacht und bewarb sich direkt um eine Wohnung. Aus der kleinen Singlewohnung wechselte er später dann mit seiner Familie in eine größere Wohnung.



Rita Schäfer und Marina Schmidt heißen Familie Almousa in ihrer neuen Wohnung herzlich willkommen

Kürzlich konnte die Familie ihre Traumwohnung auf Platte Heide beziehen. „Wir fühlen uns bei der Bau- und Siedlungsgenossenschaft eG sehr wohl, man hat immer einen Ansprechpartner bei Fragen und Problemen und die Wohnungen sind wirklich schön“, schwärmt der Familienvater.

Die Familie sei inzwischen auch in Menden sehr gut integriert. „Unsere dreijährige Tochter, die im Krankenhaus in Unna geboren wurde, geht ab August in den Kindergarten und die beiden älteren Kinder, die inzwischen sieben und acht Jahre alt sind, haben hier schon viele Freunde gefunden“, berichtet der Vater. Weil aufgrund der Corona-Pandemie Präsenzunterricht in der Schule nur eingeschränkt möglich ist, bekamen auch die syrischstämmigen Schulkinder Tablets zur Verfügung gestellt. „Es gibt da dieses tolle Lernprogramm ‚Anton‘, das hilft ihnen sehr“, erzählt Abdullah Almousa.

ANTON
Die Lern-App für die Schule.

Beruflich ist der gebürtige Syrer auch sehr zufrieden. „Ich bin gerade im dritten Lehrjahr als Elektriker bei einer Firma in Iserlohn“, berichtet er. Elektriker war auch sein in Syrien erlernter Beruf, die Ausbildung wurde jedoch in Deutschland nicht anerkannt.



MEHR ALS EINE NEUE HEIMAT

sich bei der Bau- und Siedlungsgenossenschaft eG sehr wohl

„Das ist aber nicht schlimm, ich bin ja jetzt fast fertig. Und danach möchte ich gerne noch den Meister machen“, strahlt Almousa.

Wenn er beruflich gefestigt ist, ist es sein großer Traum, die gesamte Familie wieder zu vereinen. „Meine Eltern leben in Bochum, sie sind damals einen Monat nach mir in Deutschland angekommen. Die Eltern meiner Frau sind leider immer noch in Syrien und wir hätten sie so gerne hier“, berichtet Abdullah Almousa. Eine Ausreise ist jedoch momentan nicht möglich – einerseits wegen der Corona-Pandemie, aber auch, weil die Türkei die Grenzen aufgrund der syrisch-russischen Allianz geschlossen hält. „Wir hoffen aber sehr, dass sich die Lage bald entspannt und meine Frau ihre Eltern auch wieder in den Arm nehmen kann“, sagt der gebürtige Syrer und legt den Arm um seine Frau.



Beispielfoto: Flüchtlinge aus Syrien

Familie Almousa freut sich nun auf viele glückliche Jahre in ihrer neuen Heimat und bei der Bau- und Siedlungsgenossenschaft eG.



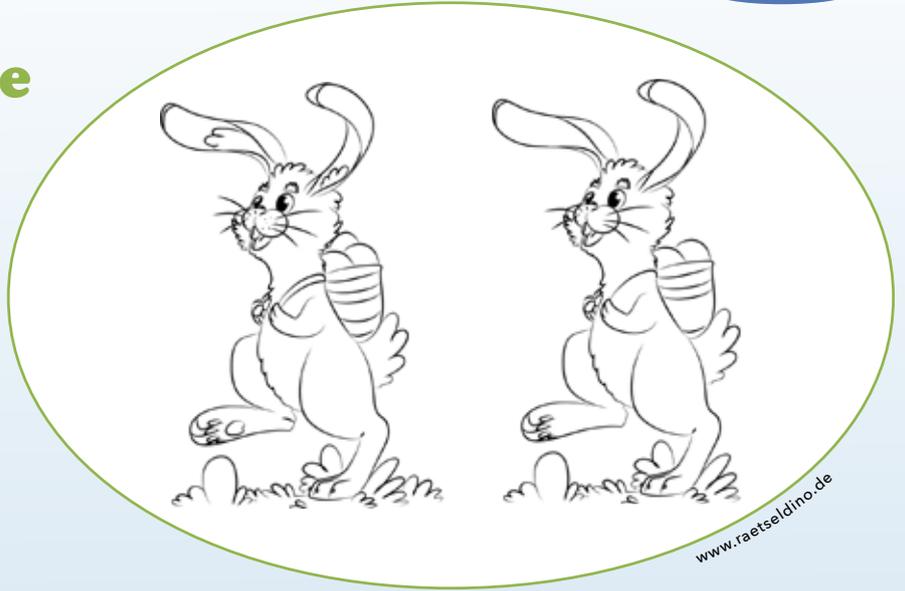


Superheros Kinderseiten



Oster-Fehlersuche

Hier haben sich 10 Fehler eingeschlichen.
Vergleiche die beiden Osterbilder und kreise
die Fehler auf dem rechten Bild ein.



Der kleine Hase Oskar

Eine Geschichte von Coleth Crispi

Langsam wird Oskar, der kleine Hase, etwas unruhig. Gestern schon sollte die erste Lieferung der bestellten Eier vom Hühnerhof kommen. Oskar hat die Pinsel und viele Farbeimer schon bereitgestellt. Bis Ostern muss er noch jede Menge Ostereier anmalen, sie in einen Korb packen und dann am Ostersonntag zu den Kindern bringen.

Doch die Henne Berta, die auf dem Hühnerhof lebt, hat sich noch nicht gemeldet. In den anderen Jahren konnte sich Oskar immer auf sie verlassen. Hoffentlich ist Berta nichts passiert!

Am Mittag macht sich Oskar auf den Weg. Er muss doch mal nachschauen, was auf dem Hühnerhof los ist. Unterwegs trifft er einige Hasenkollegen, die bereits fertig bemalte Eier in ihren Körben haben.

Schnell hoppelt Oskar aus dem Wald und über die Wiese zum Hühnerhof. Schon von weitem hört er das laute Gackern der Hennen. Streiten die sich etwa? Mehrere Hennen stehen im Kreis und jede versucht, lauter als die andere zu sein. „Ich bin die schönste Henne auf dem Hof und mein Ei ist das dickste!“ „Nein, ich bin viel schöner und mein Ei ist viel dicker als deins!“ „Unsinn, ich lege die schönsten Eier und ich bin die eleganteste Henne auf dem Hof! Schließlich habe ich im letzten Jahr auch den Schönheitspreis bekommen!“ So geht das hin und her.

Oskar hoppelt näher heran und sucht die Henne Berta. Die steht mitten in der Hühnerschar und versucht, die Streithennen zu beruhigen. „Meine Damen,“ gackert sie so laut sie kann, „wir müssen dringend die Eierlieferung zu Hase Oskar bringen! Habt ihr vergessen, dass bald Ostern ist?“

Oh Schreck, das haben die Hennen tatsächlich bei ihrem Streit vergessen. Sofort springen sie auseinander und jede sucht sich ein Nest zum Eierlegen.

Oskar hat sich hinter der Regentonne versteckt. Streit mag er überhaupt nicht. Als es auf dem Hof ruhig wird, kommt er aus seinem Versteck und hoppelt zu Berta.

„Ach Oskar, die Hennen haben nicht an Ostern gedacht und haben das Eierlegen vergessen!“ entschuldigt sich Berta bei ihm. Sie verspricht ihm, dass er am nächsten Morgen die bestellten Eier bekommt. Ein paar Eier kann Oskar aber schon mitnehmen. Jetzt kann er endlich mit dem Anmalen der Eier beginnen.

Er muss sich beeilen, denn die Kinder sollen am Ostersonntag ja viele bunte Eier finden.

Vielleicht bringt Oskar, der kleine Osterhase, ja auch ein Osterei zu dir!



Eine Oster-Piñata basteln

Das etwas andere „Osternest“

Ihr kennt sie sicher von Kindergeburtstagen: die bunten, mit Süßigkeiten gefüllten Piñatas, die man heutzutage nahezu überall kaufen kann. Aber wäre es nicht viel schöner, wenn ihr Ostern eine selbst gebastelte Piñata mit Süßigkeiten füllen und aufhängen könntet? Es ist gar nicht so schwer.



Und so geht's:

Pustet den Luftballon auf – möglichst groß, damit später viele Süßigkeiten hineinpassen –, knotet ihn zu und stellt ihn mit dem Knoten nach unten in die Schüssel oder den Becher. Damit er besser stehen bleibt, könnt ihr ihn mit einem Stück Klebestreifen fixieren. Nun zerreißt ihr die Zeitung und das Krepppapier in kleine Schnipsel.

Als nächstes verrührt ihr das Mehl 1:1 mit Wasser, kleistert den Ballon damit ein und beklebt ihn mit dem Zeitungspapier. Ihr müsst den Kleister immer wieder trocknen lassen und dann eine neue Schicht aufkleben, am besten mindestens drei, damit die Piñata stabil genug für die Süßigkeiten wird. Achtet darauf, dass der Bereich um den Knoten frei bleibt, da dort die Öffnung für die Süßigkeiten entstehen soll.

Nun muss alles für ungefähr 24 Stunden trocknen. Am nächsten Tag pickst ihr mit einem spitzen Gegenstand in den Ballon und bringt ihn so zum Platzen. Aber keine Angst – eure Konstruktion wird halten! Den kaputten Ballon könnt ihr aus dem Loch unten herausziehen.

Die Piñata soll natürlich auch schön aussehen, daher müsst ihr sie jetzt mit dem bunten Krepppapier bekleben. Dazu nehmt ihr den Flüssigkleber und lasst eurer Fantasie freien Lauf.

Wenn ihr mit dem Dekorieren fertig seid, füllt ihr Süßigkeiten durch das Loch hinein, bohrt anschließend vier Löcher an den Rand der Öffnung und zieht eine Schnur durch. Nun nur noch aufhängen und los geht der Spaß!!!

Ihr braucht dafür:

- Einen großen Luftballon
- Alte Zeitungen
- Buntes Krepppapier
- Mehl
- Pinsel, Schere, Flüssigkleber, einen Tacker, eine Schnur
- Schüssel oder Becher
- Plastikeimer für den Kleister



www.schule-und-familie.de



FRÜHLINGSFIT OHNE FITNESSSTUDIO?

Warum Training an der frischen Luft für Körper und Seele gut ist

Wer hätte gedacht, dass wir auch jetzt, im Frühling, noch unter der Corona-Pandemie leiden und unser AktiVita noch nicht wieder geöffnet werden durfte? Unsere Trainerinnen und Trainer stehen in den Startlöchern und freuen sich schon jetzt auf den Tag, an dem sie wieder für Sie da sein dürfen.

Um Ihnen die Zeit bis dahin zu erleichtern, möchten wir Ihnen den Sport in der Natur nahelegen, von dem sowohl der Körper als auch die Seele profitieren. Bitte achten Sie aber auch draußen auf die erforderlichen Abstände und die Corona-Regeln!

Forscher haben herausgefunden, dass Sport an der frischen Luft nicht nur die üblichen Effekte wie bessere Ausdauer und ein stärkeres Immunsystem mit sich bringt, sondern dass Menschen, die mindestens zwei Stunden pro Woche draußen verbringen, nachweislich gesünder sind und sich wohler in ihrem Körper fühlen.

Wir empfehlen ein Training im Wald, denn gerade beim Laufen schont der weiche Waldboden die Gelenke. Zudem finden Sie dort die besten Trainingsgeräte „frei Haus“!

Beginnen Sie Ihr Training mit einem 15-minütigen lockeren Lauf, um warm zu werden. Halten Sie dabei bereits nach einem gerade gewachsenen Baum Ausschau, denn er soll Ihr erstes Trainingsgerät werden. Für alle Trainingseinheiten gilt: Wiederholen Sie sie zehnmal!

Der Baum-Sitz

Lehnen Sie sich mit dem Rücken an den Baumstamm, wobei die Knie- und Hüftwinkel 90 Grad betragen sollten. Heben Sie nun ein Bein und strecken es gerade von sich weg. Kurz halten, absetzen und das andere Bein heben.



Laufen Sie locker weiter und suchen sich einen nicht zu dicken liegenden Baumstamm.

Wechselhüpfen am Baumstamm

Stellen Sie einen Fuß auf den Baumstamm und beginnen Sie damit, abwechselnd mit den Füßen zu springen.

Und weiter geht es über den weichen Waldboden, bis Sie wieder einen schönen geraden Baum finden.

Baum-Liegestütz

Stützen Sie sich mit den Händen am Baum ab und führen so Liegestütze durch. Sie können die Übung auch mit einem Arm durchführen oder horizontal, das erhöht die Schwierigkeit. Der nächste Baum, den Sie beim Weiterlaufen suchen, sollte liegen und etwas dicker sein.

Baumstamm-Dips

Stützen Sie sich rückwärts auf dem Baumstamm ab. Achten Sie auf gestreckte Beine und einen geraden Rücken und bewegen sich durch Armbeugung und -streckung auf und ab. Die nächste Übung können Sie gleich im Anschluss machen.

Rumpfheben auf einem Baumstamm

Legen Sie sich nun bäuchlings auf den Baumstamm, kreuzen die Arme vor der Brust und heben und senken den Oberkörper.

Nun sollten Sie noch einmal einige Minuten locker joggen.

Denken Sie zu Hause daran, Ihren Körper noch einmal zu dehnen. Nach den durchgeführten Übungen sollten Sie besonders die Beine dehnen, aber auch die Schultern und die Arme. Ihrem Rücken wird nun ebenfalls ein leichtes Stretching gut tun.

Noch ein letzter Tipp: Nutzen Sie einen Fitness-Tracker! Dieser gibt Ihnen Informationen über die gelaufene Strecke, ihre Länge, Ihre Körperwerte und die verbrauchten Kalorien. Oder laden Sie eine Fitness-App auf Ihr Handy, die Ihnen zudem während des Trainings Übungen vorschlagen kann.

Das **AktiVita**-Team wünscht Ihnen viel Spaß im Wald und hofft, sie bald wieder im Studio begrüßen zu dürfen!





Der ökologische Fußabdruck ist die Fläche der Erde, die notwendig ist, um den Lebensstil und Lebensstandard eines Menschen dauerhaft zu ermöglichen. Er stellt gegenüber, welche Ressourcen uns die Erde mit all ihrem Wasser, Feldern und Wäldern geben kann und wie stark wir diese sogenannte Biokapazität beanspruchen.

NACHHALTIG LEBEN – ABER WIE?

Warum es so wichtig ist, auf seinen ökologischen Fußabdruck zu achten

Jeder Mensch trifft an jedem Tag Entscheidungen, die sich auf die Umwelt, das Klima, die Tierwelt und seine Mitmenschen auswirken. Was essen wir? Wie oft und wohin verreisen wir? Wie gestalten wir unseren Alltag? Wo kaufen wir ein? Unser ökologischer oder CO₂-Fußabdruck ist entscheidend für den Weiterbestand der Erde mit all ihrer Flora und Fauna.

Aber was können wir tun, um unseren ökologischen Fußabdruck so gering wie möglich zu halten? Hier haben wir einige Beispiele, wie auch Sie umweltbewusster leben können:

Überlegen Sie zweimal, wo und was Sie kaufen. Der Trend zum Wiederverwenden oder Recyceln ist heute aktueller denn je. Denken Sie daran, dass jedes Produkt, das Sie kaufen, ebenfalls einen ökologischen Fußabdruck hat – die Herstellung verbraucht Rohstoffe, verschmutzt die Umwelt und Umverpackungen landen auf Mülldeponien oder schlimmstenfalls im Meer. Kaufen Sie also bewusst ein. Besonders Kleidung kann man sehr gut Second Hand erstehen, und wenn es etwas Neues sein muss, achten Sie auf eine minimale Verpackung und kaufen Sie lokal. Bei größeren Anschaffungen wie Autos oder Elektrogeräten achten Sie darauf, dass es sich um energiesparende Modelle handelt. Vermeiden Sie es zudem, Geräte im Stand-by-Modus zu lassen. Wie sieht es mit Ihrem Stromverbrauch aus? Stellen Sie möglichst auf Ökostrom um und ersetzen normale Glühbirnen durch Energiesparleuchten.

Planen Sie beim Lebensmitteleinkauf klug, damit Sie später nichts wegwerfen müssen. Ein Wochenplan und eine Einkaufsliste sind sinnvoll, um der Lebensmittelverschwendung vorzubeugen. Kaufen Sie saisonal ein und essen Sie weniger Fisch und Fleisch, dafür aber mehr lokales Obst und Gemüse.

Denken Sie an die gefährdete Tierwelt! Boykottieren Sie Produkte, deren Herstellung den Lebensraum vieler Tierarten zerstört. Palmöl beispielsweise sollte von Ihrem Speiseplan komplett verschwinden, da seine Produktion zur Abholzung unglaublicher Flächen an Regenwäldern geführt hat.

Nicht nur Tiere wie Orang-Utans und der Sumatra-Tiger sind inzwischen in der Erhaltung gefährdet, sondern auch die Menschen dort werden, oft gewaltsam, immer weiter aus ihren Lebensräumen vertrieben. Daher: Achten Sie beim Einkaufen auf das Kleingedruckte und vermeiden Sie möglichst immer Fertiggerichte. Auch in Kosmetika kann Palmöl enthalten sein.

Vermeiden Sie generell Plastik. Verwenden Sie beim Einkaufen wiederverwendbare Beutel, nutzen Sie Glasflaschen oder wählen Sie unverpackte Lebensmittel. Wichtig ist auch die Trennung Ihres Mülls – Glas, Papier und Umverpackungen gehören nicht in die Restmülltonne.

Fahren Sie weniger mit dem Auto! Wenn Sie Ihre Fahrgewohnheiten ändern, können Sie ihren CO₂-Fußabdruck drastisch reduzieren. Gehen Sie wann immer möglich zu Fuß oder fahren mit dem Fahrrad. Vielleicht können Sie auch Fahrgemeinschaften bilden oder mit den öffentlichen Verkehrsmitteln fahren. Vermeiden Sie möglichst Flugreisen!

Wenn Sie diese Vorschläge beherzigen, leisten Sie einen großen Beitrag zum Erhalt unseres schönen Planeten. Denken Sie immer daran – wir haben nur diesen einen!



Osterbrat

KLASSISCH ODER MAL ANDERS

Köstliche Varianten dieser traditionellen Speise

In vielen deutschen Familien ist es an Ostern Tradition, ein leckeres Osterbrot zu backen – meist in Form eines Hefekranzes mit Rosinen und Mandeln. Aber auch in anderen Ländern gibt es diese Speise, oftmals allerdings ganz anders. Vielleicht möchten Sie eine oder mehrere dieser Varianten einmal ausprobieren – unser **MARKANT Markt** bietet Ihnen alle Zutaten, die Sie benötigen.

500 g Marzipan
225 g weiche Butter
225 g Puderzucker
5 Eier
225 g Mehl
2 TL Zimt
Schalenabrieb von je zwei
Bio-Zitronen und -Orangen
200 g Rosinen
150 g getrocknete Johannisbeeren
100 g getrocknete Kirschen
TL Aprikosenmarmelade

MARKANT

Jeden Tag KÜSTEN & GOLD NATÜRLICH



England – Simnel Cake

Bei diesem Früchtekuchen sind die Besonderheit das Marzipan und hier besonders die elf Kugeln. Sie symbolisieren die elf Apostel Jesu, wobei der 12. Apostel, der Verräter Judas, nicht berücksichtigt wird.

Und so geht es:

Verrühren Sie die Butter, den Puderzucker, vier Eier, das Mehl, den Zimt und den Fruchtabrieb zu einem glatten Teig und heben Sie die getrockneten Früchte unter. Füllen Sie die Hälfte des Teiges in eine mit Backpapier ausgelegte Springform (20 cm, das Backpapier sollte 5 cm überstehen) und streichen die Oberfläche glatt. Nun rollen Sie zwei Drittel der Marzipanrohmasse ungefähr fünf Millimeter dick aus und schneiden zwei Kreise in der Größe der Springform aus, wovon Sie eine auf den Teig legen. Bedecken Sie den Marzipankreis mit dem restlichen Teig. Der Kuchen muss nun zwei Stunden bei 150 Grad Umluft backen.

Lassen Sie ihn ca. 15 Minuten auskühlen und stürzen ihn anschließend auf einen Rost. Erwärmen Sie die Marmelade mit etwas Wasser und bepinseln Sie den Kuchen mit der Masse. Den zweiten Marzipankreis legen Sie auf die Marmelade. Formen Sie nun aus dem restlichen Marzipan elf Kugeln und setzen sie gleichmäßig auf den Kuchenrand. Verquirlen Sie das fünfte Ei und bepinseln Sie die Kugeln und die Marzipanplatte damit. Nun kommt der Kuchen noch einmal für drei Minuten unter den Grill ihres Ofens – aber behalten Sie ihn im Auge, da Marzipan schnell verbrennt!



Frankreich: Brioche-Brötchen

In unserem Nachbarland dürfen an Ostern duftende, frische Brioche-Brötchen nicht fehlen.

Für 15 Stück
250 g Mehl
15 g Hefe
3 EL warme Milch
1 TL Zucker
100 g Butter
2 Eier
¼ TL Salz
Butter zum Einfetten
Mehl zum Arbeiten
Briocheförmchen oder
Muffinblech

MARKANT

Jeden Tag KÜSTEN & GOLD NATÜRLICH



Alle Zutaten gibt es in Ihrem
MARKANT-Markt

für 12 Stücke

50 g Knäckebrötchen

200 g Roggenbrötchen

125 g Butter, zudem etwas
Butter für die Form

1 kleine Zwiebel

Schnittlauch

5 Blätter Gelatine

½ Bio-Zitrone

150 g Frischkäse

150 g Meerrettichfrischkäse

150 g Joghurt

Salz

Pfeffer

200 ml Sahne

400 g Matjesfilets

1 Ei

3 Radieschen

MARKANT

Jahrestag

KÜSTEN GOLD

MARK WELT



Und so geht es:

Zerkrümeln Sie das Roggen- und das Knäckebrötchen und vermengen es mit der weichen Butter. Legen Sie eine Springform mit Backpapier aus, geben die Masse hinein, drücken sie fest und stellen sie eine Stunde kalt.

Inzwischen schälen und würfeln Sie die Zwiebel, waschen den Schnittlauch und schneiden etwa 1/3 davon in kleine, den Rest in größere Röllchen. Lassen Sie die Gelatine in kaltem Wasser einweichen, waschen die Zitrone, reiben die Schale ab und pressen sie aus. Schneiden Sie etwa 2/3 des Matjes in sehr kleine Würfel.

Verrühren Sie nun den Frischkäse, den Zitronenabrieb und -saft, den Joghurt, die Zwiebel, die kleinen Schnittlauchröllchen, den gewürfelten Matjes, Salz und Pfeffer miteinander.

Schweden – die klassische Matjestarte ohne Backen!

Ganz anders kennt man das Osterbrot in Schweden - dort bevorzugt man die herzhaftere Variante mit Matjes, die auch optisch ein echter Hingucker ist.

Drücken Sie die Gelatine aus, lassen sie bei kleiner Hitze schmelzen und rühren ca. drei Esslöffel der Frischkäsecreme darunter. Abschließend verrühren Sie die Gelatinemasse mit der gesamten Creme. Stellen Sie die Masse kalt, bis sie zu gelieren beginnt. Nun schlagen Sie die Sahne steif und heben sie unter die Creme. Streichen Sie die Masse auf den Kuchenboden und stellen den Kuchen für ca. vier Stunden kalt.

Als letztes müssen Sie die Tarte nur noch verzieren: Schneiden Sie den restlichen Matjes in Streifen, das Ei in Schreiben oder Viertel und waschen die Radieschen. Lösen Sie vorsichtig den Springformrand und dekorieren die Tarte mit diesen Zutaten. Den restlichen Schnittlauch können Sie ebenfalls auf die Tarte streuen.

Guten Appetit!

Und so geht es:

Geben Sie das Mehl in eine Schüssel, drücken in die Mitte eine Mulde und bröckeln die Hefe hinein. Verrühren sie sie mit der Milch, dem Zucker und etwas Mehl vom Rand aus und lassen den Vorteig etwa 15 Minuten gehen.

Zerlassen Sie die Butter, geben sie mit den Eiern und dem Salz zum Teig und schlagen ihn, bis er Blasen wirft. Bedecken Sie ihn mit einem Tuch und

lassen ihn noch einmal 30 Minuten lang gehen. Fetten Sie die Förmchen oder das Muffinblech mit der Butter ein und heizen den Backofen auf 220 °C Ober- und Unterhitze vor.

Verquirlen Sie die Eigelbe und formen Sie den Teig zu einer langen Rolle, die Sie in 15 Portionen teilen. Diese formen Sie zu Kugeln, trennen von jeder Kugel 1/3 ab und formen die beiden Teile wieder

zu Kugeln. Setzen Sie die großen Kugeln in die Formen, drücken in die Mitte eine kleine Mulde, pinseln diese mit Eigelb aus und legen die kleinen Kugeln hinein. Nun muss der Teig noch einmal für 15 Minuten gehen. Anschließend bestreichen Sie die Brioche mit dem übrigen Eigelb und backen sie in zehn bis 15 Minuten goldbraun. Wer mag, kann sie vor dem Backen zusätzlich mit Hagelzucker bestreuen.



IHR Horoskop FÜR DEN FRÜHSOMMER



WIDDER 21.3. - 20.4.

Liebe: Wahrer Genuss braucht nicht große Worte, sondern Leichtigkeit.
Beruf: Druck und Stress bringen nicht nach vorn, sie bremsen aus.
Tipp: Schenken Sie Ihren Nächsten täglich ein ehrliches Lachen.



STIER 21.4. - 20.5.

Liebe: Jetzt ist klare Orientierung nötig, nicht dauerhafte Verwirrung.
Beruf: Erfolgreiche Arbeit braucht unbedingt ein frisches Durchatmen.
Tipp: Man muss, auch wenn es schwerfällt, immer mal verzeihen können.



ZWILLINGE 21.5. - 21.6.

Liebe: Ja, es kostet Kraft, auch mal nachzugeben. Aber es ist wichtig.
Beruf: Veränderungen sind nicht zu verhindern. Bitte mutig akzeptieren.
Tipp: Gehen Sie bewusst auf Menschen zu, die ein gutes Wort brauchen.



KREBS 22.6. - 22.7.

Liebe: Der Sommer spendet Kraft für neue, wunderbare Erlebnisse.
Beruf: Urlaub kann auch verschoben werden. Jetzt ist Handeln angesagt.
Tipp: Fakten sind wichtig, aber Leben braucht auch Emotionen.



LÖWE 23.7. - 23.8.

Liebe: Starkes, ehrliches Miteinander ist beste Zukunftssicherheit.
Beruf: Es geht aufwärts, auch wenn es noch nicht direkt sichtbar ist.
Tipp: Gute Ratschläge darf man auch wirklich mal annehmen.



JUNGFRAU 24.8. - 23.9.

Liebe: Auch mit seiner „alten Liebe“ darf man Neues stets probieren.
Beruf: Der Wert eines Menschen lässt sich nicht von seinem Konto ablesen.
Tipp: Genießen Sie die Natur häufiger in vollen Zügen.



WAAGE 24.9. - 23.10.

Liebe: Niemals vergessen: Mutterliebe ist die größte Liebe.
Beruf: Fehler passieren jedem Menschen. Aber Korrekturen sind nötig.
Tipp: Lassen Sie Altes und Überflüssiges hinter sich.



SKORPION 24.10. - 22.11.

Liebe: Nicht nur auf die andere Seite warten, bitte selbst aktiv werden.
Beruf: Am Horizont werden sehr deutlich Sonnenstrahlen sichtbar.
Tipp: Es kann nicht alles rund laufen, bitte niemals aufgeben.



SCHÜTZE 23.11. - 21.12.

Liebe: Direkt bei Ihnen bewegt sich etwas. Sie sollten nicht wegsehen.
Beruf: Kaum ist eine Aufgabe erledigt, wartet eine neue auf Erledigung.
Tipp: Sie sollten nicht länger Ihre großen Chancen übersehen.



STEINBOCK 22.12. - 20.1.

Liebe: Gefühle sind nicht erklärbar, aber sie sollten genutzt werden.
Beruf: Ausspannen ist nötig, auch wenn der Arbeitsberg wächst.
Tipp: Neue Wege zu suchen ist richtig, aber Erfahrungen nicht ignorieren.



WASSERMANN 21.1. - 19.2.

Liebe: Es mag schwerfallen, aber Sie liegen nicht immer richtig.
Beruf: Nichts gelingt ganz von allein, doch man muss nicht alles lenken wollen.
Tipp: Gelegentlich kann sogar gute Ordnung wirklich weiterhelfen.



FISCHE 20.2. - 20.3.

Liebe: Träume können ablenken, aber sie bringen uns nicht voran.
Beruf: Neues wagen, Gutes schätzen, Hilfen annehmen.
Tipp: Alleskönner gibt es nicht, deshalb ist abwarten manchmal erlaubt.

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, Hauptstraße 50
www.medienstatt.de
Sarah Nellißen, Barbara Fischer, Kathrin Heckmann

Fotos und Grafiken:

© medienstatt GmbH, stock.adobe.com (© Zerophoto, © hitdelight,
© ii-graphics, © afishman64, © thingamajigs, © scusi, © emmi,
© Aleksandr, © JackStock, © K.-U. Häbler, © zoryanchik, © namosh),
© pixabay.com, © freepik.com, © brgfx, © karlyukav,
© www.raetseldino.de, © www.schule-und-familie.de

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

