Stadtteil Zeitung

Nr. 181 • Oktober 2014 • 18. Jahrgang • Zeitung des Stadtteilzentrum Steglitz e.V. • Ostpreußendamm 159 • 12207 Berlin

www.stadtteilzentrum-steglitz.de **Steglitz-Zehlendorf** www.stadtteilzentrum-steglitz.de

Foto: SzS

Das schöne Sprichwort: „Was der Bauer nicht kennt, isst er nicht!“ sagt eigentlich schon alles aus, was für Kinder wichtig ist, wenn sie den Umgang mit Nahrungsmitteln, Nährstoffgehalten, Bewegung und gesellschaftlichen Gepflogenheiten erlernen. Was man von frühster Jugend auf kennt, setzt man meist fort und eine Umstellung wird schwer. Jeder Erwachsene, der schon einmal eine Diät machen musste, kann ein Lied davon singen, wie schwer es ist, Gewohnheiten über den Haufen zu werfen und umzudenken. Wir haben uns das Thema „Kulinarisches“ einmal genauer angesehen. Dennoch werden Sie keinen Beitrag finden, der sich mit Diäten beschäftigt und mit einer kleinen Ausnahme ist auch kein Rezept zu finden. Essen ist insbesondere auch eine gesellschaftliche Angelegenheit, wie hier bei den Kindern aus dem Schülerclub im KiJuNa. Wir wünschen Ihnen abwechslungsreiche Erkenntnisse und einen guten Appetit!

Soziale Arbeit und Kulinarisches - zwei Welten?

Warum ist „Kulinarisches“ ein großes Thema in einem sozialen Verein, wie dem Stadtteilzentrum Steglitz e.V.? Neben dieser Frage überlegen Sie sich vielleicht auch, warum sich eine komplette Ausgabe der Stadtteilzeitung damit beschäftigt. Ganz einfach: Weil Essen und Trinken Leib und Seele zusammen hält, wie uns der geflügelte Satz vermittelt. Essen und Trinken spielt immer dort eine Rolle, wo mehr als zwei Menschen zusammentreffen und gemeinsame Zeit verbringen.

In erster Linie dient die Nahrungsaufnahme dem Erhalt und der Pflege des Körpers, der Nährstoffe und Brennwerte benötigt, um existieren zu können. In zweiter Linie ist Essen immer verbunden mit sozialer Interaktion. Menschen tun etwas gemeinsam, haben ein gemeinsames Anliegen, ein gemeinsames Ziel – einen satten Körper zu schaffen, um so auch das Gemüt in einen zufriedenen Zustand zu versetzen. In allen Einrichtungen des freien Trägers, der von der Kindertagesstätte über Kinder- und Jugendhäuser, Nachbarschaftseinrichtungen bis zum Seniorenzentrum, alle Altersgruppen im Blickpunkt hat, spielt Essen und Trinken, nicht die zentrale, aber eine wichtige Rolle.

In den Kindertagesstätten beginnt der Kita-Tag mit dem gemeinsamen Frühstück. Gemeinsames Essen vermittelt eine gemütliche Atmosphäre, die Kinder können zur Ruhe kommen, vom Vortag erzählen und meist gibt es einen Ausblick auf den beginnenden Tag. Hinter der gemütlichen Frühstücksrunde steht ein komplexer Arbeitsablauf. Das Frühstück muss organisiert werden, Absprachen mit den Kita-Eltern getroffen, Organisatorisches geregelt werden. Die Kinder bekommen von all den Hintergründen nichts mit. Für sie steht die Gemeinsamkeit im Vordergrund. Dabei lernen sie viele soziale Aspekte, wie Tischmanieren, Rücksichtnahme, den Umgang mit Mengen, gemeinsames Auf- und Abdecken und vieles mehr. Und wenn es nur das einfache „Mit vollem Mund spricht an nicht!“ ist, gemeinsames Essen bedeutet bei Kindern immer Vertrautheit zu schaffen sowie einen sorgsamen Umgang mit diesem zentralen Lebensthema zu erlernen. Das gleiche gilt für die Mittagssituation. Auch hier kommen alle zusammen, erleben Gemeinsamkeit, Gespräch und eine Unterbrechung des Tagesablaufes.

In allen schulischen Einrichtungen, Ergänzende Förderungen und Betreuung, kurz EFöB oder Schülerclub genannt, gilt das gleiche. Die Kinder kommen nach dem Schultag in die Einrichtungen und überbrücken die Zeit zwischen Schule und Zuhause. Zu Beginn steht das gemeinsame Essen. In diesen Einrichtungen ist meist ein komplexerer Organisationsaufwand zu bewerkstelligen. Die Klassen müssen mit den Essenzeiten koordiniert werden, der Grad zwischen nährstoffreichem, gesundem Essen und dem Kostenaufwand sinnvoll gestaltet werden und zudem soll das Essen den Kindern schmecken, Spaß machen und auch hier Gemeinschaft fördern.

Ist in den Kita’s und schulischen Einrichtungen Essen und Trinken ein fester Bestandteil **>> Seite 3**

Liebe Leserinnen und Leser,

als ich noch ein Schüler war, gingen meine Eltern ab und an mit mir auf die „Grüne Woche“ unterm Funkturm. Zwei Dinge sind mit nachhaltig in Erinnerung geblieben: Die unglaubliche Masse von Menschen, die sich durch die Messehallen kämpfte und die ungeheure Vielfalt der an den verschiedenen Ständen dargebotenen Speisen und „Kostproben“.

Ich war schon als Kind schwer begeistert von der Vielfalt, die es auf dieser Erde gibt. Und auf der „Grünen Woche“ gab es zu jedem Land, das sich dort präsentierte auch noch einen passenden sinnlichen Eindruck … So viele verschiedene Gerüche, ungewöhnliche Geschmackserlebnisse, aussergewöhnliche Formen der Zubereitung und des Arrangements der Speisen … ich war immer hin und weg.

Rückblickend betrachtet glaube ich, dass die Besuche auf der „Grünen Woche“ (unbeabsichtigt) den Grundstein für meine multi-kulturelle Grundeinstellung gelegt haben. Heute nehme ich bewusst und voller Freude wahr, dass wir hier bei uns ganz selbstverständlich die Vielfalt der kulinarischen Facetten und Angebote als wichtigen Beitrag zu unserer Lebensqualität betrachten. Wie trostlos wäre das kulinarische (Er-)Leben ohne Pizza Mista und Lasagne vom Italiener, ohne Gyros vom Griechen, ohne die exotischen Spezialitäten vom Inder oder vom Thailänder, ohne die Rösti vom Schweizer. Beim Essen sind wir multi-kulturell - und wir möchten uns ein Leben ohne diese Vielfalt und Verschiedenheit nicht mehr vorstellen. Diese Selbstverständlichkeit ist schön. Und wenn wir uns in unserer Nachbarschaft umsehen, dann sehen wir, wie großartig jeder einzelne Beitrag zu unserer multi-kultuerellen Gesellschaft tatsächlich ist. Wir wollen hier auf niemanden verzichten - wir wollen bunt und vielfältig sein.

In dieser Ausgabe der Stadtteilzeitung betrachten wir „Kulinarisches“ aus verschiedenen Blickwinkeln. Essen und Trinken sind in unserem Leben von so zentraler Bedeutung, dass es sich gradezu aufdrängt, sich dem Thema aus ganz verschiedenen Perspektiven zu nähern.

Ich wünsche Ihnen bei der Lektüre dieser Ausgabe viel Spass und viele schmackhafte Erkenntnisse …

Herzliche Grüße von Haus zu Haus!

Thomas Mampel
Geschäftsführer

Über Geschmack lässt sich doch streiten

Viele träumen von ihrer persönlichen kulinarischen Welt. Mit allen Sinnen genießen, sich verzaubern lassen von Aromen. Einzutauchen in die Geheimnisse vollendeter Küche. Magische Gaumenfreuden sehen, riechen und schmecken. Doch der Alltag holt einen rasch ein. „Das will ich nicht essen, das schmeckt mir nicht.“ Welche Eltern haben diesen Satz noch nie gehört? Der Nachwuchs sperrt sich gegen das, was auf den Tisch kommt. Es ist der Geschmack, der Anblick oder der Geruch des vollen Tellers, der für Familienkrisen sorgt. Kinder entdecken plötzlich und für Eltern unerwartet, dass bestimmte Lebensmittel oder die Zubereitungsart „ungenießbar“ sind.

Foto: ©emmi-Fotolia.com

Sie haben ihren persönlichen Geschmackssinn entdeckt. Umgangssprachlich: Sind auf den Geschmack gekommen, „den chemischen Sinn zur Wahrnehmung von Nahrungsstoffen und zum Abweisen ungenießbarer bzw. schädlicher Substanzen“. Die Geschmackssinneszellen liegen beim Menschen im Bereich der Mundhöhle – einem Sinn mit hoher Reizschwelle. Dabei stehen die Sinneszellen in so genannten Geschmacksknospen zusammen. Sie können die menschlichen Geschmacksqualitäten „süß“, „sauer“, „bitter“ und „salzig“ unterscheiden. Wobei „bitter“ oft abgelehnt wird. Deshalb darf man sich nicht wundern, dass ein solcher Stoff – wie zum Beispiel bei Rosenkohl – zum Ausspucken oder sogar Erbrechen führt. Es handelt sich dabei um eine reflexartige, gezielte Schutzreaktion des Körpers. Auf der anderen Seite können positive Geschmacksreize die Speichelbildung („Sich etwas auf der Zunge zergehen lassen.“) und die Sekretion von Magensaft anregen. Auf der menschlichen Zunge wird „süß“ vorwiegend an der Spitze geschmeckt, „salzig“ am vorderen Rand, „sauer“ am mittleren Rand und „bitter“ am Zungengrund.

Diese – bei einem mehr, beim anderen weniger ausgeprägten – Sinnesempfindungen, die beim Abschmecken von Speisen oder bei Weinverkostungen auftreten, beruhen auch auf Geschmacks- und Geruchsempfindungen, die in die Nase gelangen. Deshalb ist der Geschmack bei starkem Schnupfen erheblich beeinträchtigt. Auch der Tastsinn von Lippen, Gaumen und Zunge spielt besonders bei knusprigen Gerichten eine Rolle. Außerdem spricht man sogar vom Temperatursinn, der durch Wärme- und Kälteempfindung – zu heiße Suppe, kaltes Eis – beeinflusst wird. Und auch der Schmerzsinn hat längst im europäischen Mund Einzug gehalten, wenn man ein Liebhaber der indischen oder thailändischen Küche ist. Und natürlich „isst das Auge mit“, denn der Sehsinn sondert Ungenießbares von vorne herein aus. Dies kann sich auch auf gebratene Insekten, Schnecken, Froschschenkel, Würmer oder Innereien von Tieren beziehen. Die wiederum in anderen Kulturen als einfach unwiderstehlich gelten.

Die Wahrnehmung eines Stoffes durch den Geschmackssinn spielt eine weitere Rolle bei der Weinverkostung. Denn der „gute Tropfen“ soll zu kulinarischen Gaumenfreuden den geliebten Begleiter darstellen. Weinexperten kredenzen uns dazu die von sinnlich-süß über pfeffrig-herb reichende Palette von Weinen. Die „Geschmacksbezeichnungen“ werden nach maßgebenden Bestandteilen und Eigenschaften des Weines beurteilt. So stuft der Alkoholgehalt den Wein ab in schwach, leicht, kräftig, stark und brandig. Der Zuckeranteil spricht von trocken, natursüß, fruchtsüß, reif, edelsüß und (unnatürlich) süßlich. Bei der Säure spricht man von flach, weich, mild, lieblich, angenehm, rassig, reif, edler Rieslingsäure, pikant, säuerlich, spitz, hart, stumpf, unreif. Die Extrastoffe beurteilen den Körper eines Weines: zart, gehaltvoll, saftig, wuchtig, stoffig, körperreich, vollsaftig, mager, dünn, leer, körperarm, plump. Glyzerin, der Inhalt des Weingeistes, wird als breit, abgerundet, vollmundig, harmonisch, fett oder schmalzig beschrieben. Bei den Gerbstoffen geht es um mild, rau, herb, bitter (ihnen verdankt der Wein Haltbarkeit und eine „therapeutische“ Bedeutung). Duft- und Bukettstoffe sind meist angenehm riechende, flüchtige Ester, die aus der Verbindung von Weinsäuren und Alkoholen entstehen. Kohlensäure-Anteile beurteilt man mild, frisch, spritzig, perlend, moussierend, matt, ruhig, firn, scharf. Fremdstoffe gelten als unsauber, unrein, grasig, schleimig, fremdartig, korkig, schimmlig, kahmig. Derartige Einflüsse deuten immer auf Verunreinigungen des Weines hin – also Finger weg beim Kauf.

Japans Küche geht beim Thema Geschmack noch einen Schritt weiter und spricht von einem fünften Geschmack – „Omami“, der Speisen eine unverkennbare Geschmacksnote verleiht. Und in Japan als „Geschmack der Herzhaftigkeit“ bezeichnet wird. Zwei der drei Zutaten stehen dabei für einen eigenen Naturraum: Bonito-Fisch, Kambu-Algen und Shiitaki-Pilze. In einem zeitaufwendigen Verfahren wird Bonito – der eng mit dem Thunfisch verwandt ist – nach dem Räuchern in der Sonne getrocknet. Der Fisch eignet sich nicht für den üblichen Verkauf, weil er zu schnell verdirbt. Während der Trocknungsphase sorgt ein Schimmelpilz für die Zersetzung. Nach sechs Monaten entsteht im Inneren eine bernsteinfarbene bis rubinrote Masse, die hart wie Glas ist. Davon werden dann Flocken abgeschabt. Über Geschmack lässt sich doch streiten, noch länger dauert der Prozess bei den Algen, die in dem feucht-nebligen Klima im Freien bis zu fünf Jahre getrocknet werden. Buddhistische Mönche, die keinen Fisch essen dürfen, machten sich auf die Suche nach einer Alternative und fanden diese in den Shiitaki-Pilzen. Daraus entstand die Dashi-Brühe, die den Geschmack der Zutaten besonders unterstreicht. Am Ende einer Mahlzeit – Mönche essen nicht, um satt zu werden, sondern um zu überleben – geben sie einen Tropfen Dashi-Brühe in die Handfläche und tauchen sieben Reiskörner darin ein. Den getränkten Reis verfüttern sie dann an Vögel und erfüllen damit ihre Zen-Philosophie. In Versuchen stellten Forscher außerdem fest, dass vorher gefütterte Labormäuse regelrecht süchtig nach „Omami“ waren.

Doch auch in Europa wird von einer fünften Geschmacksqualität gesprochen, die als „laugig“ beschrieben wird und bei Alkalien (Pottasche, Soda, Seifenherstellung) entsteht und eine ätzende Wirkung hat. Wer sich dagegen mit Ayurveda, der indischen Gesundheits- und Ernährungslehre befasst, kann auf besonderen Genuss hoffen. Der indische Arzt Vagbhata (600 n. Chr.) wies in seinen Schriften auf sechs Geschmacksrichtungen (süß, sauer, salzig, scharf, bitter und herb) hin, die man bei jeder Mahlzeit einnehmen sollte. Allerdings nicht in hektisch-stressiger Gemütsverfassung, und nicht im Stehen und in Eile.

Helmut Stanek

Rumpelbasar Zehlendorf e.V.

Der Rumpelbasar in Zehlendorf ist d e r ganzjährige Basar für gemeinnützige und wohltätige Zwecke. Wir freuen uns über Spenden gut erhaltener und funktionstüchtiger Haushaltsartikel wie: Hausrat, Kleidung, Wäsche, Kinderspielzeug und -kleidung, Schuhe, Bücher, Elektrogeräte, Werkzeug, Kleinmöbel u.s.w.
Öffnungszeiten mit Verkauf und Spendenannahme:
Dienstag 9.30 - 11.30 Uhr, Mittwoch 17.00 - 19.00 Uhr.
Spendentelefon: 84 72 20 23 (Anrufbeantworter). Am Stichkanal 2-4, 14167 Berlin (Ecke Goerzallee nahe OBI)
(Marion Herzog – 1. Vorsitzende)

Neptun´s Fisch- & Feinkost
Ilse Ellerichmann
Baseler Strasse 12 • 12205 Berlin
Telefon 030 – 84 31 46 79
Mobil 0172 – 3 81 18 53
www.neptuns-fische.de

Im Rahmen einer Mitgliedschaft helfen wir u.a. Arbeitnehmern, Beamten, Rentnern in
Lohnsteuersachen
Lohnsteuerberatungsverband e.V. - Lohnsteuerhilfeverein -

Beratungsstelle	Bischofsgrüner Weg 83 12247 Berlin
Beratungsstellenleiterin	Frau Herma Schendler
Telefon	030/7743429
Telefax	030/76679303
Email	herma.schendler@steuerverbund.de
Internet	www.steuerverbund.de

Besuchen Sie uns! Am 12. Oktober von 13 - 19 Uhr
Nichts für Einfalts-Pinsel!
Frühförderung für Kinder ab 5 oder 6 Jahren • Laufende Schüler- & Jugend-Malkurse • Samstags-Malschule • Ferien-Malkurse • Geburtstags-Malstunden
Buchungen unter: info@malschule-friedenau.de • 0 30 8 52 05 11 • www.malschule-friedenau.de
MALSCHULE FRIEDENAU

<< Seite 1 des Tagesablaufes, sieht es in den Freizeitbereichen der Kinder- und Jugendeinrichtungen sowie den Nachbarschaftshäusern etwas anders aus. Hier ist das kulinarische Angebot eher Mittel zum Zweck. In den Kindereinrichtungen kommt der soziale Auftrag zur Geltung, mittels dem Kindern und Jugendlichen gesunde, regelmäßige Ernährung und die nicht trennbaren körperlichen Betätigungen, also Sport, näher gebracht werden sollen. Dies geschieht in Form von Projektwochen, speziellen Angeboten – wie Grill-Nachmittage, gemeinsame Koch-Events – beispielsweise Weihnachtsbacken oder oft in Zusammenhang mit fremden kulturellen Ereignissen. Über das Essen werden Inhalte vermittelt, weil es immer aktives Teilhaben und Gespräch mit sich zieht. Die Verbindung zwischen kulinarischem und kulturellem Erleben öffnet Kindern und Jugendlichen einen Blick in die Gesellschaft und ihrem unglaublichen Facetten-Reichtum. Eine Besonderheit stellt unter der Trägerschaft des Stadtteilzentrums das KiReLi - Kinderrestaurant Lichterfelde dar. Diese Einrichtung ist tatsächlich ein Restaurant, in dem Kinder für einen Euro und ihre Eltern für 1,50 Euro essen können. Ein Angebot, das sich schon viele Jahre bewährt hat.

Die Nachbarschaftseinrichtungen haben bei diesem Thema einen anderen Schwerpunkt. Sie bieten Raum für Begegnung. Im „kieztreff“ in der Celsiusstraße stellen wir die Räume der Nachbarschaft zur Verfügung, um Menschen zusammen zu bringen. Der zentrale Raum ist mit Tischen und Stühlen ausgestattet und bietet beinahe Wohnzimmer-Atmosphäre. Man kann sich setzen, nach Belieben einfach lesen, ins Gespräch kommen oder an Angeboten teilhaben. Es ist praktisch ein Raum, der die Möglichkeit bietet, mit fremden Menschen Gemeinsamkeit aufzubauen ohne gleich zu privat zu werden. Die Kolleginnen der Einrichtung stehen für die BesucherInnen bereit. Manche benötigen ein offenes Ohr, mache möchten einen Kurs oder Vortrag anbieten und brauchen organisatorische Hilfe, mache brauchen einen Rat, wohin sie sich wenden können, oder sie suchen eine Gruppe für ein spezielles Anliegen. In diese Einrichtungen kann man sich hineinsetzen, sich wohlfühlen, nach eigenem Bedürfnis mitmischen oder Freunde treffen.

So auch im Gutshaus Lichterfelde, das mit seiner sehr schöne Lage mit dem angrenzenden Schlosspark und dem sowieso schönen Ambiente des Hauses zum Wohlfühlen einlädt. Ein kleines Nachbarschaftscafé steht schon viele Jahre als ergänzendes Angebot zu den vielen Freizeitmöglichkeiten zur Verfügung. Es ist jedoch kein Kaffeebetrieb, sondern ein Ort, an dem sich jeder eingeladen fühlen darf und nebenher die Möglichkeit hat, für wenig Geld, ein Getränk, ein Brötchen oder Kuchen zu bekommen. Das Essen und Trinken soll Menschen verbinden, die Gemeinsamkeit unterstreichen, neue Ideen wachsen lassen und Vertrautheit schaffen. Zudem können die Besucher hier erfahren, was in den vielen Einrichtungen des Stadtteilzentrums geboten wird, wo besondere Ereignisse geplant sind oder man sich beispielsweise ehrenamtlich engagieren kann. Engagieren kann man sich unter anderem im Café der Einrichtung, was eine lange Tradition im Haus hat und schon so manche Freundschaften fördern konnte.

Im Sommer wurde die Küche des Cafés renoviert und komplett umgebaut, mit allem, was dazu gehört. Im Zuge dieser Neu-Gestaltung hat sich auch das Angebot verändert. Das Frühstücksbuffet konnte aus organisatorischen Gründen nicht mehr wie gewohnt angeboten werden. Statt Frühstück zum Selbermachen stehen frisch zubereitete belegte Brötchen, Kaffee, Tee, Selter und Saft und ab 14.00 Uhr der täglich frisch gebackene Kuchen bereit. Die Umstellung war anfänglich ungewohnt, hat aber dem Sinn des Hauses - zusammenzukommen - keinen Nachteil entstehen lassen. Essen und Trinken ist eine nette Nebensache im Nachbarschaftscafé und unterstützt die Hauptsache: Menschen einen Ort der Erholung, der Ruhe und des Wohlfühlens zu bieten.

Manuela Kolinski ist Projektleiterin des Gutshaus Lichterfelde und ihre Aussage gibt Einblick, wie dieses Haus bei den Menschen ankommen möchte: „Ich arbeite nun schon seit insgesamt 15 Jahren hier an diesem wunderschönen Ort. Ich freue mich nach wie vor jeden Tag, wenn ich in das Haus komme, die Terrasse aufbaue und in den schönen Schlosspark schaue. Wenn dann noch am Vormittag der frische Kuchenduft das ganze Haus vernebelt, ist es wie ein Traum, den ich jeden Tag aufs Neue träume. Hätte ich einen Wunsch frei, würde ich mir wünschen, dass die Menschen, die zu uns kommen, sich natürlich über die frischen Brötchen und den leckeren Kuchen freuen, aber sich auch für die vielseitigen Angebote hier im Gutshaus und den anderen Einrichtungen begeistern.“ Das hört sich so an, als ob da jemand am richtigen Platz ist, oder? Sie sagt weiter: „Schauen Sie einfach mal vorbei. Ein kleiner Tipp von mir: Bei einem Pott Kaffee liest sich die Stadtteilzeitung ganz besonders gut!“

Menschen mittels Essen und Trinken verbinden, sind keine zwei Welten in der Arbeit dieses sozialen Vereins.

Anna Schmidt

Tierarztpraxis
Dr. Bernhard Sörensen
Königsberger Straße 36
12207 Berlin
Tel. 030 - 773 83 21
www.tierarztpraxis-soerensen.de
täglich von 9:00 bis 20:00 Uhr,
auch an Sonn- und Feiertagen

KiReLi
Kinderrestaurant Lichterfelde
Drei-Gänge-Menue
für Kinder - 1 €, Eltern - 1,50 €.
Montag bis Freitag, täglich geöffnet
von 12.00 – 16.00 Uhr
Wir freuen uns auf euch!
Schulklassen und Gruppen bitte 4 – 5 Tage
vorher anmelden! Telefon 75 51 67 39
Kinder-, Jugend- und Nachbarschaftszentrum
Osdorfer Straße

Ernährung und sozialpädagogische Arbeit

Gesunde und genussvolle Ernährung im Kinder- und Jugendbetreuungshaus

Gesunde, genussvolle und preiswerte Ernährung ist besonders in Familien, die Transferleistungen erhalten, zu wenig gesichert und wird in den Familien oft zu wenig vermittelt. Für einige Kinder ist erst das Endergebnis, das fertige Essen, sichtbar. Sie sind an der Auswahl, am Einkauf und an der Zubereitung der Lebensmittel selten beteiligt.

Foto: Silke Rudolph

In der sozialpädagogischen Arbeit mit Schulkindern kann zudem die Beobachtung gemacht werden, dass das Ess- und Gesundheitsverhalten einer zunehmen den Anzahl über- wie untergewichtiger Kinder stärker gefördert werden muss. Die Vermittlung von Tisch- und Esskulturen sollte über das Elternhaus und den Kindergarten hinaus unterstützt werden. Deshalb hat sich das Kinder- und Jugendbetreuungshaus (KBH) im Jahr 2014 die Förderung einer gesunden, genussvollen und preiswerten Ernährung als Ziel gesetzt.

Dieses Ziel soll folgendermaßen erreicht werden:

1. Ausrichtung des Ernährungskonzeptes des KBH an der „Optimierten Mischkost“ als wissen-schaftlich begründetes Konzept für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen im Alter von 1-18 Jahren in der Gemeinschaftsverpflegung und in Familien.

In Anlehnung an die „Optimierte Mischkost“ richtet sich das Ernährungskonzept des KBH nach folgen-den drei Kernbotschaften:

- Reichlich: Pflanzliche Lebensmittel (Gemüse, Obst, Getreideerzeugnisse, Kartoffeln) und Getränke (kalorienarm).
- Mäßig: Tierische Lebensmittel (Milch, Milchprodukte, Fleisch, Wurst, Eier, Fisch).
- Sparsam: Fett- und zuckerreiche Lebensmittel (Speisefette, Süßwaren, Knabberartikel).

Darüber hinaus gestaltet sich die Essensversorgung im KBH folgendermaßen: Die Zutaten für das Mittagessen und den Nachtisch werden durch die MitarbeiterInnen, teilweise gemeinsam mit den Kindern, selber eingekauft. Das Mittagessen wird frisch, am gleichen Tag und vor Ort zubereitet. Innerhalb einer Woche wird vielseitig und abwechslungsreich gekocht (vegetarisch, vegan oder mit Fleisch), wobei kein Schweinefleisch verwendet wird. Bei der Verwendung von Fleisch ist dies qualitativ hochwertig. Bei der Essensversorgung wird sich nach den Nahrungsmittelunverträglichkeiten der Kinder und nach religiös begründeten Nahrungstabus gerichtet. Die Kinder des KBH erhalten täglich einen Obst- und Gemüseteller als Nachmittagssnack. Sie werden zur Förderung feinmotorischer und haushälterischer Fähigkeiten täglich beim Tischdienst und bei der Zubereitung des Nachmittagssnacks einbezogen. Bei dem Belohnungssystem für die Hausaufgaben und bei der Tagesabschlussrunde werden Süßwaren sparsam verwendet und stattdessen überwiegend Obst und Trockenfrüchte gereicht.

2. Durchführung des Inklusiven Ernährungsprojektes: „Kinder als Botschafter gesunder Ernährung“

Im Sommer wurde im KBH ein Kochevent für Familien unter Teilhabe von Kindern mit und ohne Behinderungen und gesundheitlichen Einschränkungen durchgeführt. Dabei waren die Kinder im Bereich der Ernährung das Vorbild für die Erwachsenen. Bei diesem Projekt bereiteten die Kinder ein mehrgängiges Abendessen für ihre Familien zu und servieren dieses. Dabei wurden auch Tisch- und Esskulturen für die ganze Familie vermittelt. Im Vorfeld wurde das Event mit den Kindern geplant und organisiert. Feinmotorik, Teamwork, Schreib- und Rechenfertigkeit sowie Geldeinteilung der Kinder wurden gefördert: Auswahl und Zubereitung des Menüs, Schreiben der Einkaufszettel, Berechnung von Mengen, Planung von Geldausgaben, Einkauf, Dekoration, Erstellung einer Speisekarte. Nach dem Kochevent erhielten die Kinder ein „KBH-Kochdiplom“ mit dem Hinweis darauf, dass sie in der Theorie und in der Praxis etwas über gesunde, genussvolle und preiswerte Ernährung gelernt haben. In der Nachbereitung wurde ein Kochbuch zum Nachkochen mit der Familie erstellt.

ISI Inklusive Schule in Steglitz-Zehlendorf

Das Projekt wurde vom „Förderverein für inklusive Erziehung und Bildung in Berlin Steglitz-Zehlendorf“ gefördert. contact bedankt sich an dieser Stelle beim Förderverein ausdrücklich für das Zustandekommen dieses wichtigen Projektes.

Silke Rudolph

contact.
Jugendhilfe und Bildung gGmbH
www.contactgmbh.de

Gesunde Ernährung aus Kindersicht:

Foto: Privat

Gesunde Ernährung ist wichtig. Meine Mutter kocht sehr gesund. Und ich darf immer mit kochen. Oft kochen wir zusammen Nudelauflauf.

In unseren Nudelauflauf kommt ganz viel Gemüse, z.B. Zucchini, Aubergine und Tomaten. Wenn ich anderen Kindern von unserem Nudelauflauf erzähle, fragen sie mich oft, was denn eine Aubergine ist.

Im Urlaub lerne ich auch viel anderes Essen kennen und freue mich jetzt schon auf den Granatapfel, den ich immer in der Türkei esse. In der Schule lernen wir auch etwas über Ernährung und wie viel man wovon essen soll. Natürlich soll man am wenigsten Süßigkeiten essen, aber Gummibärchen schmecken einfach zu gut!

Aber meine Lieblingsspeise sind Gurken. Diese mag ich einfach so, aber auch im Salat. Zum Glück pflanzt mein Opa immer für mich Gurken in seinem Garten an. Neulich war ich mit meiner Klasse in dem Theaterstück „Henrietta in Fructonia“. In dem Stück geht es um zwei Kinder, die zusammen gesund kochen.

Marius Mohnstein, 11 Jahre

Das Theaterstück „Henrietta in Fructonia“. Lustige Figuren und fröhliche Lieder vermitteln Kindern im Grundschulalter auf ganz besondere Weise, wie wichtig gesundes Essen und Bewegung für ihr Wachstum, ihre mentale Fitness und ihre allgemeine Entwicklung sind. Informationen findet man im Internet unter: http://www.aok-kindertheater.de/

Eine gesunde Ernährung wird der jugendlichen Generation schon im Kindesalter nahe gelegt. Beginnen tut es mit der Aufklärung in der Grundschule. Welche Lebensmittel sind gesund? Welche nicht?

Das wird zum Beispiel mit einer kindlich gestalteten Ernährungspyramide, im Unterricht, dargestellt. Spielerisch wird einem „eingetrichtert“, dass eine gesunde Ernährung wichtig ist.

Kinder merken sich die gelernten Sachen ziemlich gut. Das merkt man zum Beispiel , wenn man mit der Mama in der Küche steht und kocht und plötzlich darauf achtet, welche Zutaten in den Topf kommen. Reichen tut das alleine allerdings nicht. Es ist wichtig, dass auch die Eltern darauf achten und den Kindern immer wieder nebenbei helfen, nicht in eine ungesunde Ernährung abzurutschen. Heute zum Beispiel habe ich mit meiner Mutter gekocht und gelernt, wie man Spagetti mit Tomatensoße so machen kann, dass die Tomatensoße lecker und gesund ist.

Gesunde Ernährung wird mir auch immer im Garten meiner Großeltern nahegelegt. Von Tomaten bis Bohnen über Gurken habe ich alles kennen und lieben gelernt und weiß, wie viel Zeit und Pflege das Gemüse braucht, bis es erntereif ist.

Natürlich muss man auch mal Schokolade essen, aber ein gesunder Salat ist eine gute Alternative! Für die Figur und die Fitness ist eine gesunde Ernährung auch besser.

Mareike Mohnstein 13,5 Jahre

Seit über 160 Jahren im Familienbesitz
HAHN BESTATTUNGEN
Berlins größte Sarg- und Urnenauswahl
• Erd-, Feuer-, See- und Naturbestattungen •
• eigene Feierhalle • 9 Filialen
Tag und Nacht 75 11 0 11 • Hausbesuche

Bei uns haben Sie die Möglichkeit, Ihre **kostenlose Privatanzeige** aufzugeben. Stadtteilzeitung Steglitz-Zehlendorf, Telefon 77 20 65 10 oder per E-Mail: schmidt@stadtteil-zentrum-steglitz.de

Gesellig bei Tische – gestern und heute

Kinder haben bei Tisch zu schweigen. Ein barsches Statement meines Vaters, das in meinem Gedächtnis hängen blieb – bis heute. Und auch das habe ich nie vergessen: Hände auf den Tisch, Ellenbogen vom Tisch, gerade sitzen, nicht anlehnen. Sonntags beim Frühstück, beim Mittagessen und beim Abendbrot, in der Woche nur beim gemeinsamen Abendbrot, galten diese Anordnungen, ungebrochen und unwidersprochen. Ich war Einzelkind, konnte daher keinen entspannenden Blick mit Bruder oder Schwester wechseln.

Meine Mutter gehörte – wie in dieser Generation oft – zur Gattung der schweigenden Erziehungsberechtigten. Die Regeln meines Vaters duldeten keinen Widerspruch (geschadet haben sie ja eigentlich nicht, aber wohlfühlen ging anders). Die Mahlzeiten in meinem Elternhaus verliefen wortlos, denn auch Vater und Mutter nützten sie nicht zur Kommunikation: „Nicht vor dem Kind“. Stattdessen legte mein Vater beim gemeinsamen Abendbrot stets eine Vinyl-Schallplatte mit klassischer Musik auf. Auch für meine Mutter ein Akt, der jedes Gespräch verbot. Wir hatten zu lauschen und zu genießen! Vielleicht kam daher meine jahrzehntelange Aversion gegen klassische Musik. Ich wollte sie nicht mehr hören, all die Beethovens, Bachs, Brahms. Erst im reifen Alter fand ich wieder Freude an der Klassik-LP-Sammlung meines Vaters.

Doch zurück zu den damaligen Mahlzeiten, wie sie wahrscheinlich in vielen Familien abliefen. Wenn die Eltern abends Besuch bekamen, wurde ich vorher in der Küche abgespeist und musste bereits vor Eintreffen der Gäste im Bett sein. Später, etwas älter, durfte ich noch brav zur Begrüßung antreten und den stets gleichen Ausruf der weiblichen Besucher: Du bist aber groß geworden, entgegen nehmen. Noch ein Küsschen und ein Streicheln übers Haar und ab die Post ins Bett. Gekocht wurde nicht. Es gab Berge von belegten Schnitten, Delikatessgürkchen, Käsespießchen mit Weintrauben. Gefüllte Eier und „Fliegenpilz“-Tomaten mit Deckel und Mayonnaise-Tupfern ergänzten die Vielfalt. Weißwein von Rhein oder Mosel wurde gern gereicht. Rotwein war noch nicht so verbreitet. An solchen Abenden wurde eifrig kommuniziert, gelacht, auch mal gesungen. Im Hintergrund spielte leise und unaufdringlich Artur Rubinstein auf dem Flügel Walzer von Chopin. Man durfte reden! Nach dem Essen wechselte man zur Polstergarnitur. Den Couchtisch zierte einladend ein Glas mit Salzstangen.

Wie anders gestaltet sich heute das Beisammensein der Familie bei Tische. Am Wochenende verbringt man oft Stunden beim ausgedehnten Frühstück. Weltgeschehen, kleine und große Begebenheiten der vergangenen Woche werden ausgetauscht, Pläne für die nächste geschmiedet, Sorgen und fröhliche Dinge besprochen. Jeder kommt zu Wort. Dafür fällt das Zusammensein bei den Mahlzeiten unterhalb der Woche meist flach. Job, Schule, verschiedene Aktivitäten zu unterschiedlichen Zeiten bis hinein in die Abendstunden vereiteln dies. Ein eher zufälliges Zusammentreffen an der Kaffeemaschine oder am Kühlschrank lässt wenig Zeit für ausgedehnte Kommunikation. Da muss ein „Tschüss bis heute Abend“ schon mal reichen. Auch das klassische Mittagessen weicht immer mehr einem schnellen Imbiss zwischendurch: ein Stück Obst, ein Joghurt, ein Roggenvollkorn-Knäckebrot. „Schlank und fit“ wird das Tagespensum abgespult. Die aushäusige Fastfood-Ernährung über den Tag macht diesem Erscheinungsbild leider immer häufiger einen Strich durch die Rechnung

Eine andere Variante des Beisammenseins ist der Sonntags-Brunch. Hier trifft man sich gern mit Freunden auswärts. An langen Tischen sitzt man, bis das Büfett schließt. Dieses Summen von hunderten Stimmen während des Verspeisens der bereit gestellten Köstlichkeiten ist der Beweis einer nimmer endenden Geselligkeit. Junge, Alte, Kinder, Hunde, alle kommunizieren angeregt mit einander.

Zieht man an warmen Sommerabenden durch angesagte Kieze, muss man oft auf den Fahrdamm ausweichen. Immer mehr besetzte Tische und Stühle bepflastern die Bürgersteige vor Lokalitäten. Da wird gegessen, getrunken, geredet und gelacht Menschen sitzen angeregt kommunizierend stundenlang beisammen. Das geht am schönsten mit „lecker Essen“. Gerade, wenn man älter wird, lernt man das bewusster zu schätzen. Wie viele alte Menschen verstummen, verlernen das Sprechen und vereinsamen.

Wenn heute Freunde abends zu Besuch kommen, gibt’s keine „Schnittchen“ mehr. Da wird gekocht und gebrutzelt, neue Rezepte werden oft gemeinschaftlich in fröhlicher Runde ausprobiert. Ein, zwei oder mehr Gläschen Sherry für die Köche tragen zum guten Gelingen des Essens bei. Manchmal ist schon da die Geburt eines neuen Sterns am Michelin-Himmel zu erkennen. Ideal und immer öfter steht der große Tisch in der Küche (so es die Räumlichkeiten gestatten). An ihm lässt man sich auf bequemen Stühlen für einen langen Abend bis tief in die Nacht hinein bei Rotwein und Bier nieder und redet, lacht und redet. Niemand will mehr zur Polstergarnitur im Wohnzimmer wechseln.

So ähnlich fing es einmal vor ca. 100 Jahren mit den gemeinsamen Mahlzeiten an. Im einzigen Raum des Hofes, der damals durch einen bollernden, rot glühenden Eisenherd kuschlig warm war, also der Küche, saßen Familienmitglieder und Gesinde beim Essen und redeten, lachten und redeten. Willkommen in der Vergangenheit!

Angelika Lindenthal

Tischmanieren

Interview mit Sabine Schnelke, Expertin für Umgangsformen

Frau Schnelke, legt man sein Handy bei Tisch rechts oder links neben dem Teller ab?
Eigentlich hat das Mobiltelefon auf einem Esstisch überhaupt nichts zu suchen. Wer es dorthin legt, signalisiert, dass er bereit ist, die Tischrunde in jedem Moment durch die Entgegennahme eines Anrufes zu stören und ein gerade geführtes Gespräch dafür zu unterbrechen. Nur wenn es bei einem erwarteten Anruf um Leben und Tod geht, ist eine Ausnahme möglich. In diesen, glücklicherweise sehr seltenen Fällen, legen Sie Ihr Mobiltelefon in Reichweite ab und informieren die nächsten Anwesenden, dass Sie einen äußerst wichtigen Anruf erwarten. Wenn der Anruf kommt, verlassen Sie natürlich für das Telefonat den Tisch.

Sind Tischmanieren heute noch wichtig?
Unbedingt, Tischmanieren sind ein Zeichen von Respekt. Nicht nur gegenüber der Tischgemeinschaft und der Person, die das Essen zubereitet hat, sondern auch gegenüber den Landwirten und natürlich auch gegenüber der Schöpfung.

Hat sich bei den Tischmanieren in den letzten Jahren viel geändert?
Nein, Tischmanieren wurden zwar über die Jahrtausende weiterentwickelt und verfeinert, Änderungen fallen aber eher im Generationenvergleich auf und auch dann sind es nicht sehr viele.

Stimmt es, dass man Kartoffeln inzwischen mit dem Messer schneiden kann?
Ich weiß, dass diese Aussage immer mal wieder durch die Medien geistert, aber ich stimme ihr nicht zu. Das, was man „kann“, muss ja nicht automatisch gut und richtig sein. Alles, was sich nur mithilfe einer Gabel bewältigen lässt, sollte auch nur mit einer Gabel gegessen werden. Eine Kartoffel ist ja nicht so fest, dass sie zwingend mit einem Messer geschnitten werden muss, so wie ein Stück Fleisch. Deswegen kann bei Kartoffeln auf das Messer als Hilfsmittel verzichtet werden, auch wenn dank anlaufgeschützter Messerklingen keine Gefahr mehr besteht, dass diese durch das Schneiden anlaufen. Wer eine Kartoffel nicht mit der Gabel zerteilt, sondern mit dem Messer schneidet, ist nicht modern, sondern zeigt, dass er auf dieses Hilfsmittel angewiesen ist.

Ist es nicht egal, wie man das Messer benutzt? Wichtig ist doch der Mensch.
Da haben Sie natürlich recht. Aber was mag das für ein Mensch sein, der das Messer falsch hält, mit ihm herumfuchtelt oder dessen Schneide als Spiegel benutzt, um zu sehen, ob sich Speisereste zwischen seinen Zähnen befinden? Welchen Charakter mag ein Mensch haben, der unpünktlich und ungepflegt zum gemeinsamen Essen erscheint, arrogant mit dem Servicepersonal spricht, immer zuerst für sich bestellt, und dessen Gesprächsbeiträge nur aus „Ja“ und „Nein“ bestehen? Diese Fragen stellen sich im Übrigen nicht nur Privatpersonen, für viele Unternehmen ist ein Essen mit einem Bewerber mittlerweile Teil des Auswahlverfahrens und sie schließen aus seinem Verhalten bei Tisch auf seine soziale Kompetenz.

Foto: Anke Jacob

Jemand, der die Gabel in der rechten und das Messer in der linken Hand hält, ist also automatisch ein schlechter Mensch?
(lacht) Nein, vielleicht ist er einfach nur Linkshänder. Die haben es heute zum Glück einfacher als unsere Eltern oder Großeltern und können das Besteck, das zwar immer noch nur nach den Bedürfnissen von Rechtshändern eingedeckt ist, vor jedem Gang in die jeweils andere Hand nehmen.

Warum legt man das Besteck für sie nicht gleich seitenverkehrt auf?
Weil es die Ästhetik stören würde. Ein schön gedeckter Tisch lebt auch von der Gleichmäßigkeit. In manchen Häusern wird ja auch heute noch mit dem Zollstock eingedeckt.

Reicht es nicht, wenn ich mich im Restaurant benehmen kann, aber zuhause auf Tischmanieren verzichte?
Das wäre so, als würde man auf der Straße aufrecht gehen, zuhause aber auf allen vieren. Warum sollte man außerhalb der eigenen vier Wände Wert auf Formen legen, zuhause aber formlos sein? Ein Mensch, für den Tischmanieren eine natürliche Selbstverständlichkeit und keine Anstrengung sind, wird da keinen Unterschied machen. Im Übrigen: Haben die Menschen, mit denen wir zusammenleben, es nicht genauso wie Bekannte oder Fremde verdient, dass wir uns bei Tisch benehmen?

Wie schaffe ich es, dass meine Tischmanieren natürlich und unverkrampft wirken?
Üben, üben, üben. Niemand kommt mit Tischmanieren auf die Welt. Sie lassen sich aber, genauso wie Sprechen und Laufen, erlernen. Üben sollte man allerdings möglichst zu Hause. Wer noch nie einen Hummer zerlegt hat, sollte nicht bei einem Essen mit dem Chef damit anfangen.

Und was mache ich, wenn mir trotzdem mal ein Fehler unterläuft?
Bleiben Sie souverän und bauschen Sie die Sache nicht unnötig auf. Entscheiden Sie sich je nach Größe des Missgeschicks dafür, die Situation zu ignorieren, zu beheben oder vom Servicepersonal beheben zu lassen. Entschuldigen Sie sich, falls notwendig. Und dann setzen Sie das Essen in aller Ruhe und mit Genuss fort.

Sabine Schnelke ist als Seminarleiterin und Vortragsrednerin in Deutschland und Spanien tätig. Am 13.12.2014 findet in Potsdam ihr offenes Seminar: „Gutes Benehmen im Privat- und Geschäftsleben“ statt. Weitere Informationen und Termine unter: www.sabineschnelke.de.

Das Interview mit Sabine Schnelke führte Susanna Quandt.

Essen als sinnliches Vergnügen und Gründungstrend

von Kirsten Kohlhaw

Mit über 1,5 Millionen Google-Einträgen rund um „Kulinarisches“ ist selbst das Wort buchstäblich in aller Munde. „Kulinarisch“ bedeutet, so lese ich in meinem Herkunftswörterbuch, „auf die (feine) Küche, die Kochkunst bezüglich“, besonders in der Fügung „kulinarische Genüsse“ und „Tafelfreuden“. Das Adjektiv wurde im 18. Jahrhundert aus dem lateinischen „culinarius“ entlehnt, das von lat. „culina“ Küche abgeleitet wurde.

Die Küche ist ja bekanntlich nicht nur der Ort, an dem der feine Gaumenspaß kreiert wird, sondern auch der Ort, an dem sich auf Partys – als folgten sie einem geheimen magnetischen Sog – die meisten Menschen versammeln, und zwar ganz egal wie groß die Wohnung sein mag oder wie liebevoll dekoriert das Haus.

Was folgern wir daraus? Hol die Küche auf die Straße, und die Menschen werden dir folgen. Das müssen auch die Anhänger des Streetfood-Hype erkannt haben, des jüngsten kulinarischen Trends, der sich aktuell in Berlin ausbreitet wie ein Camembert in der Sonne. Jeder, der sich schon einmal zum Streetfood Thursday in die Markthalle IX begeben hat, hat das Phänomen hautnah erlebt. Kein Wunder, dass Streetfood auch die Berliner Herzen im Sturm erobert hat. Es ist schnell, gesund und man kann fremde Kulturen und exotische Geschmäcker häppchenweise kennenlernen. Wer gut kocht, kann erst einmal kein schlechter Mensch sein, da wird das Fremde schnell vertraut. Wem es in den Markthallen zu wuselig ist, dem kommen die Foodtrucks entgegen, auffällig gestaltete und hübsch hergerichtete Gefährte, Hingucker und Publikumsmagneten auf jedem Event. Eine .garage-Gründung, Hirsch & Eber, verzaubert die Stadt gerade mit ihren Burgern aus brandenburgischem Wildfleisch. Und Uli Marschner macht Groß und Klein aus nah und fern mit ihren Häppies, das sind herzhafte Germknödel, einfach glücklich. Madame Tartinette veredelt belegte Brote und Suppen zu wahren Geschmackserlebnissen und immer mehr GründerInnen aus fernen Orten bereichern die Berliner gastronomische Landschaft um ihre landestypischen Spezialitäten.

Es ist schwer, dem Thema Essen zu entkommen. Wir müssen uns mit Nährwertigem betanken, sonst streiken Körper und Geist und wir nehmen ernsthaft Schaden. Nicht immer soll es Stulle auf Brot sein oder eines der fünf Gerichte, die jeder von uns auf Autopilot zubereiten kann. Erlebnisse für den Gaumen sind gefragt, schließlich gibt es kaum etwas im Leben, was wir so häufig tun wie speisen! Das Überlebensnotwendige zu eventisieren ist für alle Freunde des Kulinarischen die logische Konsequent, denn kaum etwas findet der Foodie trauriger als eingeschlafene Geschmacksknospen.

Mittlerweile gibt es neben einer Unzahl von Kochshows und –magazinen kulinarische Stadtführungen und kulinarische Reisen. Und somit auch immer mehr Gründungen, die sich um das leibliche Wohl ranken. Besonders beliebt in Berlin sind aktuell Manufakturen, die Hand-, Haus- und Selbstgemachtes fertigen als Gegenbewegung zur industriellen Lebensmittelverarbeitung und seinem lebensfeindlichen Bestreben nach Normierung, Standardisierung und logistikfreundlichem Haltbarkeitstuning. Da gibt es köstlichste Marmeladen und Chutneys, Senfe und Limonaden, es wird gekäst und veredelt, eingemacht und ausgebacken, dass es eine Wonne ist. Viele dieser Manufakturen sind so klein und fein, dass man sie ohne Hilfe kaum entdeckt.

Gründer wie Pickfein, der kostbare Stadtplan, fungieren als Vergrößerungsglas und Orientierungshilfe und bieten darüber hinaus originelle Geschenkideen für Businesskunden. Neben der originellen Idee begeistert das geschmackssichere Gründerduo durch ein konsequent schickes Design, denn das Auge isst bekanntlich mit.

Dafür, dass uns schon beim Anschauen das Wasser im Mund zusammenläuft, sorgt die Lebensmittelfotografie. Werden in der Werbung häufig Tricks eingesetzt, lässt sich auch mit guter Komposition und Lichtsetzung schon viel ausrichten. Neben den ganzen Food- und Koch-Blogs gibt es mittlerweile eigene Blogs rund um die ästhetisch ansprechende Inszenierung von Essbarem. In der .garage berlin machen sich aktuell die Foto- und Videografen Siamak Shokuhmand (Sia Motion Foto und Video) und Ursula Welch mit dem Schwerpunkt Food-Fotografie selbstständig. Als gelernter Koch kennt Siamak alle Seiten ansprechender Lebensmittelinszenierung und man darf gespannt sein, wie sich diese neue Unternehmung entwickelt.

Für alle Fragen rund um Gründungen im gastronomischen Bereich ist im .garage Gründerzentrum in Steglitz Daniela Koch die Expertin. Mit großem Sachverstand und Liebe zur Materie sorgt sie dafür, dass leckere Ideen auch gut in die Tat umgesetzt werden können.

.garage berlin
.garage inkubator | selbstständig mit einer guten idee
• in sechs Monaten zum eigenen Unternehmen
• Begleitung von Existenzgründungen aus der Arbeitslosigkeit
• Finanzierung über Aktivierungs- und Vermittlungsgutschein möglich
.garage berlin GmbH, Holsteinische Str. 39, 12161 Berlin
gruenden@garage-berlin. de | Tel. 030 28 44 90 32
Wer keine Arbeit hat, macht sich welche.
www.garageberlin.de

Oktober 2014 - Termine

Kinder + Jugendliche

Angebote im „kieztreff“, Info/Kontakt 39885366:

Hausaufgaben-Hilfe
Di., 15.00-17.00 Uhr +
Fr., 15.30-17.00 Uhr,
Hausaufgaben-Hilfe für Grundschüler.
Wir bitten um telefonische Anmeldung.

Kreativgruppe
für Kinder mit ihren Eltern.
Basteln in zwei Gruppen. Anmeldung erwünscht. Bastelmaterial wird gestellt.
FAMOS e.V. Berlin in Kooperation mit dem Stadtteilzentrum Steglitz e.V. und seinen Mitarbeitern aus dem „kieztreff“.
Mittwochs, Gruppe 1: 14.00-15.30 Uhr.
Gruppe 2: 15.30-17.00 Uhr.

Kinder- und familienfreundliches Spielzimmer
Spielzimmer für unsere kleinen Besucher. Die Eltern genießen im Café einen Kaffee, die Kleinen malen, puzzeln, spielen im großen Garten Ball unter Aufsicht.
Mo., Di., Do., Fr., 10.00-17.00 Uhr.

Kinderangebote im Kinder-, Jugend- und Nachbarschaftszentrum Osdorfer Straße, Info/Anmeldung 75516739. Service-Büro: Mo. + Do., 12.00 - 14.00 Uhr.:

Ständige Angebote im KiJuNa:

Schülerclub (ab 6 Jahre):
Mo.-Fr., 13.00-18.00 Uhr.
Anmeldung durch die Eltern erforderlich!
20 € monatlich. Inklusive Mittagstisch und Hausaufgabenbetreuung.

Kinderbereich (6-13 Jahre):
Mo.- Fr. 14.00-19.00 Uhr.

Jugendbereich (14-21 Jahre):
Mo.- Fr. 17.00-20.00 Uhr.

Mini Stars Tanz-AG mit Ania
Mo., 15.00-16.30 Uhr.

Fußball AG I
Anmeldung erforderlich.
Mercator-Halle.
Mo., 18.00 - 19.00 Uhr.
Treffpunkt 17.45 Uhr im KiJuNa

Fußball AG II
Anmeldung erforderlich.
Carl-Schumann-Halle.
Mi., 17.00 - 19.00 Uhr.
Treffpunkt 16.45 Uhr im KiJuNa

Die Tanz Zwerge
Tanzgruppe mit Ania
für Kinder von 3-5 Jahre!
Mi., 16.00-16.45 Uhr.

Teenie Stars-Tanz AG:
Di. + Do., 14.30-16.00 Uhr.

Gitarrenunterricht
Erste Versuche bis auf die Bühne mit dem Saiteninstrument. Mit Jonas Volpers.
Mi., 16.30-17.15 Uhr + 17.15-18.00 Uhr.

Keyboard AG
Grundlagen auf schwarzen und weißen Tasten. Do., 16.00-16.45,
16.45-17.30,17.30 - 18.00 Uhr
bei Jonas Volpers

Sport AG
Verschiedene Sportarten und Spiele.
Mercator Halle,
Donnerstags, 16.00 - 17.00 Uhr,
Treffpunkt 15.45 Uhr im KiJuNa.

Offenes Tonstudio
Beats basteln, Instrumente, Gesang und Rap aufnehmen, mischen und mastern. Studiotechnik zum Anfassen. Meldet euch jetzt an. Nach Vereinbarung.

Berufsberatung mit Kristoffer
Nach Vereinbarung. Kristoffer hilft euch, Bewerbungen zu schreiben.

Kreativ AG
Hier wird gewerkelt, gebastelt, gemalt und genäht. Mo., 16.00 – 17.30 Uhr,
Di., 14.30 – 16.00 Uhr.

Mutter-Kind-Gruppe
Info und Beratung. Austausch, Bewegung und Spiel. Wir stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite. Mi., 10.00 – 12.00 Uhr.

Oktober 2014:

Harry Potter Woche
Eine Woche mit Angeboten + Aktionen rund um Harry Potter und die Zauberei. Mo.: Auftaktveranstaltung mit dem Harry-Potter-Film im KiJuNa. Di.: Zauberschmaus & Zaubertrankschule bei den Giesensdorfern. Mi.: Quidditch im KiJuNa. Do.: Zauberstäbe/Zauberhüte - basteln im „kieztreff“. Fr.: In der Zaubershow und Harry-Potter-Party können alle Kinder Zauberstücke aufführen.

Herbstferienprojekt Zirkus
In den Herbstferien bieten wir ein attraktives Programm mit Frühstück und Mittagessen. Das Thema ist „Zirkus!“ Anmeldung erforderlich.

Spezielles Angebot für Jugendliche
Montags von 17.00 - 20.00 Uhr könnt ihr das Angebot im KiJuNa selbst bestimmen. Ob Tonstudio, Bandworkshops, Turniere, Ausbildungs- oder Berufsberatung. Hier nehmen wir uns die Zeit, gemeinsam mit Euch Projekte zu entwickeln und sie umzusetzen.
Für Jugendliche ab 16 Jahre. Kommt einfach mal vorbei.
Mo., 17.30 - 20.00 Uhr

Kinder- und Jugendhaus Immenweg, Info/Anmeldung 75 65 03 01

Disco für Schulklassen oder Geburtstagsfeiern
Abtanzen in der Imme. Schnuckeliger Discoraum mit viel Blink-Blink und guter Musikanlage. Vorraum für Buffet und/oder Getränke kann mitgenutzt werden. Riesige Musiksammlung vorhanden, eigene Musik kann aber mitgebracht werden. Laptop für die Musik vorhanden. Für bis zu 80 Personen geeignet.
Möglich Fr., 18.00-21.30 Uhr oder
So., 14.00-17.00 Uhr.
Jörg Backes, Spende gern gesehen.
Aufgrund der großen Nachfrage empfehlen wir eine rechtzeitige Reservierung.

Erwachsene

Angebote im „kieztreff“, Infos/Anmeldung 39885366:

Nachbarschaftscafé
Täglich (außer mittwochs)
von 10.00-17.00 Uhr geöffnet.

Malwerkstatt
Mi., 9.30-12.00 Uhr, Diplom-Pädagogin/Künstlerin U. Langer-Weisenborn, 10,00 € pro Termin. Ein Neueinstieg ist jederzeit möglich. Info FAMOS e.V. Telefon 85075809 oder „kieztreff“.

Deutschkurs für ausländische Frauen
Wir sammeln Anmeldungen bis zu zehn Plätzen und starten erneut.
Frauen unterschiedlicher Nationalitäten erlernen in entspannter Atmosphäre die deutsche Sprache, Schwerpunkt: Konversation zu Alltagsthemen.
Der Unterricht ist kostenlos. Wir bitten um verbindliche telefonische Anmeldung.
Montags, 10.00-12.00 Uhr.

Polizeisprechstunde
Jeden 1. Donnerstag im Monat, von 17.00-19.30 Uhr, halten zwei Beamte des Abschnitts 46 eine Bürgersprechstunde im „kieztreff“ ab. Die Polizeibeamten sind für die Bürger Ansprechpartner für alle Fragen des Zusammenlebens im Kiez.

Kaffee- und Gesprächsrunde
Auf Wunsch unserer Besucher wurde eine Kaffee- und Gesprächsrunde ins Leben gerufen. Kommunikation und Unterhaltung in gemütlicher Runde und Frau Inge Hofer bietet diesen „Klönschnack“, wie der Hamburger sagen würde, an. Sie sind alle herzlich eingeladen.
Jeden ersten und dritten Donnerstag im Monat, 16.00 -17.00 Uhr.

Englischkurs für Menschen ab 45 Jahre
Der Englisch-Kurs ist zurzeit voll, auf Wunsch können Sie sich in einer Warteliste eintragen lassen!

Wir suchen Teilnehmer für eine
Rommè-Gruppe!
Ab Oktober möchten wir eine Rommé-Spielgruppe ins Leben rufen. Der bevorzugte Termin wäre dienstags von 15.00-17.00 Uhr im „kieztreff“. Interessenten melden sich bitte telefonisch an.

Gruppen und Kurse im Gutshaus Lichterfelde, Info/Anmeldung 84411040:

Öffnungszeiten im Café im Gutshaus Lichterfelde
Montag - Donnerstag, 9.15-16.30 Uhr
Freitag, 9.15 – 13.00 Uhr.

Bürosprechstunde bei Frau Kolinski
Dienstag von 14.00-16.30 Uhr,
Mittwoch von 10.00-13.00 Uhr,
Freitag von 13.00-16.00 Uhr.
Erstberatung, Unterstützung bei Antragstellung, Gespräche ..., bitte vereinbaren Sie einen Termin, Telefon 84411040.

In unserer **Canastagruppe** sind noch Plätze frei! Mo., 13.00-17.00 Uhr.
Raummiete pro Termin/Person 1 €.

Qi Gong im Gutshaus Lichterfelde
Mit dem Gesundheitsberater Matthias Winnig. Freitags, 17.00-18.00 sowie 18.00-19.00 Uhr.
Info/Anmeldung Telefon 52 28 40 43
www.gesundheitsberatung-mwinnig.de.

Gedächtnistraining
Sie können jederzeit dazu kommen und an einer kostenlosen Schnupperstunde teilnehmen. Es tut gut, sich im Kopf fit zu halten und Spaß daran zu haben.
Versuchen Sie es einfach mal!
Dienstags, 10.00-11.30 Uhr
und 12.00-13.30 Uhr.

Lauffreudige Frauen gesucht
Laufgruppe sucht Verstärkung.
Wir Frauen walken allwöchentlich einmal entlang des Teltowkanals, plaudernd, zwang- und kostenlos. Schau vorbei, wir freuen uns zum Treffen donnerstags 9.00 Uhr am Gutshaus Lichterfelde (Gartenseite).

Kreatives Schreiben
Montags, 10.30-12.30 Uhr.
Neue Teilnehmer/innen sind immer willkommen. Um telefonische Anmeldung wird gebeten:
7912563, Ingrid Steinbeck, Kursleiterin.

Runder Tisch im Gutshaus Lichterfelde
Gemeinsam kann man vieles bewirken. Wenn Sie auch der Meinung sind, etwas muss sich ändern, dann nehmen Sie am neuen Runden Tisch teil.
Der nächste Runde Tisch findet am 4.11.2014, 18.30 Uhr statt.
Info Telefon: 84411040.

Kreative Malgruppe
Die Gruppe nimmt wieder neue TeilnehmerInnen auf. Wir treffen uns dienstags, 14.00-17.00 Uhr. Pro Termin/Person 1€.

ADFC im Gutshaus Lichterfelde
Jeden ersten Donnerstag im Monat ab 19.00 Uhr trifft sich hier im Haus der Allgemeine Fahrradclub Steglitz-Zehlendorf. Jeder kann vorbei kommen, um Erfahrungen auszutauschen und Informationen zu bekommen.

Lebenshilfe gGmbH
Jeden zweiten Dienstag im Monat von 10.00 - 12.00 Uhr treffen sich Angehörige von Menschen mit Behinderung im Frühstückscafé zum Gespräch und Austausch von Informationen. Info: Dagmar Goroncy (Beratungsstelle Rund-um Lebenshilfe), Telefon 82 99 98-1 02 oder E-Mail dagmar.goroncy@lebenshilfe-berlin.de

Kreistänze
Bewegung + Musik = Tanzen = Lebensfreude. Unsere kleine Folkloretanzgruppe freut sich über Verstärkung. Wir tanzen internationale Kreistänze aus Griechenland, der Türkei, Bulgarien, Rumänien, Israel und weitern Ländern. Alle Tänze sind das, was einer Pille gegen das Altern am nächsten kommt.
Freitags von 11.00 -12.30 Uhr.
Kosten: pro Termin und Teilnehmer 4 €.

English Konversation
soll wieder starten! Gemeinsam lernt es sich leichter und macht vor allen Dingen viel mehr Spaß. Deshalb möchten wir unsere Gruppe Englische Konversation wiederbeleben.
Immer mittwochs von 15.30 -17.00 Uhr. Nur mit Anmeldung. Vorrauszahlung für 10 Termine ist erforderlich, gesamt 70 €. Informationen und Anmeldung im Gutshaus Lichterfelde.

- 11.15 Uhr. 10 € pro Termin. Anmeldung erbeten unter Telefon 84708730.

Freizeitgruppen im CityVillage, für Mieter der GSW kostenfrei. Info/Anmeldung 0172-3866445.

Bodyfit Aerobic 30+
Aerobic und Gymnastik für die sportliche Frau ab 30.
Di., 12.00-13.00 Uhr, begleitet von Ania. Seniorenzentrum Scheelestraße.

CityVillage Sprechstunde
Mittwochs, 14.30-17.00 Uhr, im KiJuNa.

Senioren

Seniorenzentrum Scheelestraße. Info/ Anmeldung Veronika Mampel, Telefon 0173 2344644: Geöffnet: Di. - Do., 12.00-16.00 Uhr.

Café im Seniorenzentrum
Das Café im Seniorenzentrum ist Di.- Do. von 12.00-16.00 geöffnet.

Wöchentliche Veranstaltungen:

Zauber des Aquarells
Wir malen mit Aquarellfarben oder auch mit Pastellkreide. Malen nach Vorlagen oder aus der Fantasie. Für Einsteiger und Fortgeschrittene. Kosten: 20 € pro Person/Monat. Material zum Ausprobieren kostenlos. Anmeldung erforderlich! Frau Reckin Tel: 7723167 oder im Servicebüro. Donnerstags 15.00-17.00 Uhr.

Internetcafé im Seniorenzentrum:
Di. - Do., 10.00-15.00 Uhr

Kaffeenachmittag
mit Kuchen, Kaffee und Musik
Gemeinsam mit Nachbarn Kaffee trinken, Kuchen essen und vieles mehr. Mittwochs, 14.00-16.00 Uhr.

Sport- und Fitnessraum
Öffnungszeit des Sportraums
Di.- Do., 12.00-15.00 Uhr

Computergrundlagen
Anfänger + Fortgeschrittene, mittwochs, 11.00-13.00 Uhr, 13.30-15.30 Uhr; donnerstags, 11.00-13.00 Uhr, 14.00-16.00 Uhr. Eine Kursteilnahme kann jederzeit erfolgen. 10,00 € je Doppelstunde. Information im Netti 2.0.

Kostenlose Rechtsberatung im Familienstützpunkt
Der Verein „Humane Trennung und Scheidung“ bietet eine kostenlose Rechtsberatung im Familienstützpunkt an. Drei Rechtsanwältinnen aus dem Verein stehen jeden letzten Mittwoch im Monat vor Ort zur Verfügung. Zudem können Sie im Familienstützpunkt die allgemeine Beratung in Anspruch nehmen. Nach Vereinbarung, dienstags und donnerstags, 11.00 -12.00 Uhr. Anmeldung zu beiden Angeboten: Telefon 030/84411040 bei Frau Kolinski oder zur Rechtsberatung per E-Mail direkt an den Verein: mail@vhts.de. **Familienstützpunkt Malteser Straße 120, 12249 Berlin.**

Veranstaltungen

Veranstaltungen im „kieztreff“, Infos/Anmeldung Telefon 39885366:

September-Brunch
Ein gemeinsames spätes Frühstück mit reichhaltiger Auswahl in geselliger Runde lädt zum Schlemmen und Plaudern ein. Um Anmeldung wird bis zum 7.10.2014 gebeten. Donnerstag, 9. Oktober 2014 von 10.00-13.00 Uhr im „kieztreff“, Kostenbeitrag 4,00 € pro Person.

Veranstaltungen im Gutshaus Lichterfelde, Infos/Anmeldung 84411040

Live-Musik am Nachmittag
In der Zeit von 15.00 -16.00 Uhr stellen die Sängerin Simone Nauck und die Pianistin Anna Geisler interessante musikalische Interpretationen vor. Auf dem Programm der beiden engagierten Musikerinnen stehen Chansons, Balladen, Folk, Swing, Jazziges u.a. Die nächsten Termine sind: 15.10., 12.11. und 17.12. Informationen/Kontakt: Anna Geisler, E-Mail: a-geisler@arcor.de, Telefon 030 - 53 67 05 76

Lieder-Runde mit Frau Blunk
Wir laden Sie herzlich zur Teilnahme ein - eine offene Gruppe für jeden, der Spaß und Freude am gemeinschaftlichen Singen hat. Die Gruppe trifft sich jeden Dienstag um 17.00 Uhr. Pro Termin ein Euro Raumnutzungsgebühr. Leitung Frau Blunk. Anmeldung erwünscht: Telefon 030 84 41 25 24.

AKTIV nach Krankheit oder Arbeit
Wir möchten jeden zweiten Mittwoch in netter Gesellschaft Ausflüge in Berlin und im Umland, Ausstellungsbesuche unternehmen. Wir treffen uns mittwochs im Café des Gutshauses Lichterfelde um 14:00 zur Nachbesprechung und Planung der Ausflüge. Jeder kann teilnehmen und Ideen/Vorschläge einbringen. Gefahren wird mit den öffentlichen Verkehrsmitteln. Informationen gibt Frau Kolinski Telefon 030/84 41 10 40.

Rechtsberatung Familien-/Erbrecht
Zu Fragen von Trennung, Scheidung, Unterhalt, Sorgerecht und Erbschaftsangelegenheiten berät Sie Fachanwältin Plagemann. Für bedürftige Bürger kostenlose Erstberatung, in anderen Fällen wird eine Aufwandspauschale in Höhe von 20,00 € für das Erstgespräch erbeten.
Jeden 3. Montag im Monat von 15.00-17.00 Uhr im „kieztreff“. Anmeldung Telefon 39 88 53 66.

Das Klamöttchen im KiJuNa

Kleider für Kids

Das Klamöttchen im Kinder-, Jugend- und Nachbarschaftszentrum hat seine Türen geöffnet. Kleider, Spielzeug und Vieles mehr kann für eine Unkostenpauschale von 1 € erworben oder getauscht werden. Wir suchen weiterhin ehrenamtliche Unterstützung sowie Sachspenden – gut erhaltene Kindersachen, Spiel- und Schulsachen.

Öffnungszeiten:
Montag + Freitag,
10.00 - 15.00 Uhr
Dienstag + Donnerstag,
12.30 - 17.00 Uhr,
Mittwoch geschlossen.

KiJuNa
Scheelestraße 145, 12209 Berlin

im Gutshaus Lichterfelde

Kaffee, Schokolade, Gewürze und Blüten aus dem Orient Geheimnisse des Serails

Geplauder zweier höfischer Damen mit dem königlichen Kammertürken Märchen aus 1000 und einer Nacht.
Gemeinsam erleben wir die Genüsse des Orients und entdecken, was wir alles aus dem Orient benutzen, ohne es zu wissen.

25. Oktober 2014
Familienveranstaltung

Astrid Heiland, Anja Fengler und Gerhard von Druska

Familienveranstaltung 16.00 – 17.30 Uhr mit Voranmeldung. Telefon 84 41 10 40. Informationen zu den Veranstaltungen jeweils in der Stadtteilzeitung und im Gutshaus Lichterfelde.

Künstlerkontakt: Anja Fengler, Telefon 0174 9343855 oder per E-Mail: anja.fengler@web.de.

Einrichtungen des Stadtteilzentrum Steglitz e.V.: • Geschäftsstelle • Ostpreußendamm 159, 12207 Berlin. **Gutshaus Lichterfelde** • Hindenburgdamm 28, 12203 Berlin, Telefon 84411040. **Kita 1 – Die Schlosskobolde** • Telefon 84411043. **Kinder- und Jugendhaus** • Immenweg 10, 12169 Berlin, Telefon 75650301. • **Die Happy Laner** • Hanstedter Weg 11-15, 12169 Berlin, Telefon 797428647 • **JugendKulturBunker** • Malteserstraße 74-100, 12249 Berlin, Telefon 53148420. • **Die Giesensdorfer** • Ostpreußendamm 63, 12207 Berlin, Telefon 030/71097531. • **„Schuloase“ an der Giesensdorfer Schule** • Ostpreußendamm 63, 12207 Berlin. • **Die Frankenfelder** • Wedellstraße 26, 12247 Berlin, Telefon 0172/3966417. • **Die Bechsteiner** • Halbauer Weg 25, 12249 Berlin, Telefon 76687825. • **Schulstation „Schuloase“ L. Bechstein Grundschule** • Halbauerweg 25, 12249 Berlin, Telefon 77207892. • **Schülerclub Memlinge** • Memlingstraße 14a, 12203 Berlin, Telefon 84318545. **KiJuNa – Kinder-, Jugend- und Nachbarschaftszentrum** • Scheelestraße 145, 12209 Berlin, Telefon 75516739. **Kita 2 – Lichterfelder Strolche** • Telefon 72024981. **„kieztreff“** • Celsiusstraße 60, 12207 Berlin, Telefon 39885366. **Seniorenzentrum Scheelestraße** • Scheelestr. 109/111, 12209 Berlin, Telefon 75478444. **Netti 2.0** • Hindenburgdamm 85, 12203 Berlin, Telefon 20181862. **Projekt CityVillage** • für Mieter der GSW kostenfrei. Scheelestraße 114, 12207 Berlin, Telefon 36420661. **Familienstützpunkt** • Malteser Straße 120, 12249 Berlin, Telefon 98 32 77 70. • **Kita Lankwitzer Maltinis** • Malteser Straße 120, 12249 Berlin, Telefon 98 32 77 70.

Ess-Gewohnheiten und Karotten

Mit einer Karotte hat alles angefangen. Als junge Mutter las ich in verschiedenen Ratgebern, mein Kind müsse Karotten essen, damit es vitaminreich und gesund aufwachsen kann. Also versuchte ich es: Karotten mit Kartoffeln gekocht + püriert, Karotten mit Apfel frisch + geraspelt, Karotten am Stück, Karotten im Gläschen von Firma X, Y und Firma Z. Karotten versteckt im Nudelsüppchen und so weiter. Das Ergebnis war immer das gleiche. Das Kind spuckte die Karotten wieder aus und musste ohne diese vollwertige, gesunde Nahrungsmöglichkeit groß werden. Auch beim zweiten Kind scheiterte der Karottenversuch kläglich … es machte erst gar nicht den Mund auf, wenn irgendetwas das (nach mütterlicher Ansicht) gesunder Ernährung entsprach, in seine Nähe kam. Karotten wurden vom familiären Speiseplan gestrichen.

Im Laufe der Jahre änderten sich dann die Essgewohnheiten der Kinder immer wieder mal. Jetzt, fast zwei Jahrzehnte später, habe ich eine Gemüse- und eine Obstfanatikerin zuhause, die fast tägliche Einkäufe für „Frischfutter“ notwendig machen. Gesunde Ernährung ist bei uns angesagt, die die Ess-Gewohnheiten der Eltern auf eine harte Probe stellt.

Dabei muss ich gestehen, dass Ernährung oder gesunde Ernährung in meiner ersten Lebenshälfte kein Thema war. Trotzdem hatte ich immer einen sehr hohen Anspruch an gutes, leckeres Essen. War ja auch einfach. Mutter kochte ausgesprochen gut und es kam fertig auf den Tisch. Noch dazu war im Fünf-Kinder-Haushalt immer reichlich davon vorhanden. In den Single-Jahren siegte die Bequemlichkeit. Zwar war mir klar, wie das mit dem Kochen funktionierte, aber so ganz ohne Gesellschaft macht’s nun mal wenig Spaß. Dosensuppe, Tiefkühlpizza, Fertiggericht … ist ja einfach. Spiegelei war auch mal drin - Hauptsache schnell und einfach. Dann kam die Rosa-Wölkchen-Zeit und ich konnte plötzlich fantastisch kochen. Liebe geht ja durch den Magen und der Mann musste überzeugt werden - nachhaltig - lebenslänglich. Hat funktioniert, so schlecht kann’s nicht gewesen sein.

Danach kam die (Koch-)Zeit mit den Kindern. Das Karotten-Dilemma war schnell überwunden. Es wurde Zeit das Säuglingsalter und die fade Küche zu überstehen. Gewürze und wunder Po standen im direkten Zusammenhang - das stand auch in den erwähnten Ratgebern, genauso wie Hülsenfrüchte und Darmwinde. Vorsicht war geboten. Ganz langsam und meist heimlich zogen Salz, Pfeffer, Curry, Paprika, Basilikum, Knoblauch, Zwiebeln & Co. wieder in die Küche ein. Zwiebeln besonders heimlich, denn schnell erklärte der Nachwuchs, so etwas nicht zu essen. Also schnitt Muttern die Zwiebeln jahrelang heimlich, immer wenn der Nachwuchs mal nicht in der Küche war. Sprechende Kinder sind eh nicht förderlich für die Kochmotivation der Mütter. Aber gut, die Kinder aßen und der Balanceakt, ihrem Geschmacksdiktat zu entsprechen gelang.

Ich würde meine Küche für die Wachstumsphase meiner Kinder mal „Trennkost-Küche“ nennen. Was die eine nicht aß, aß die andere. Wichtig war, die Nahrungsmittel einzeln und nicht gemischt auf den Tisch zu stellen. Aufläufe, Gratins, Suppen … also Speisen, in denen sich ein außerfahrplanmäßiger Nahrungsbestandteil befinden könnte, waren nicht angesagt. Die Ketchup-Küche war immer gut genug alle satt zu bekommen. Erschwerend kam meine strikte Weigerung hinzu, für jedes Kind einzeln zu kochen. Das war die Domäne der Oma, die nicht nur für die Kinder, auch für den Sohn noch gesondert kochte. Noch schwöre ich, dass ich das niemals machen werde … arme Enkelkinder.

Mit der Zeit wurde es dann doch etwas besser. Erstaunlicherweise wurden die Kinder größer und das bei recht guter Gesundheit. Der Geschmack änderte sich mit der Zeit bei beiden. Die eine entdeckte die Liebe zum Salat, die andere lies immer mehr „schwierigere“ Gerichte auf der familiären Menükarte zu. Zudem wurde das Abendessen bei zunehmend volleren Terminplänen aller Familienmitglieder immer mehr zum kommunikativen Treff- und Austauschpunkt. Gemeinsam essen, um alle erlebten Dinge zu besprechen, zu erzählen und Dinge zu planen, bekam einen festen Stellenwert, den alle genießen. Also das Essen selber - nicht das drumrum. Tischdecken und wieder abdecken, Küche sauber machen, Geschirrspüler ein- und ausräumen, sollte doch in fester Elternhand bleiben … meinen die Kinder.

In den letzten Jahren schlich sich eine neue Variante des Küchenlebens bei uns ein. Die eine Tochter, immer schon experimentell begeistert, entdeckte das Backen. Nach etlichen Versuchen ohne Rezept, wozu auch, stellten sich recht leckere Erfolge ein. Heute kann ich genussvoll und recht bequem sagen, das kann sie besser als ich, und darf mich dezent aus diesem Bereich zurückziehen. Die andere hat die bewusste Ernährung entdeckt. Salat aß sie immer schon gerne, nun stand Gemüse in allen Varianten auf dem Einkaufszettel - meistens an erster Stelle - Karotten!

Zum Leidwesen der Eltern zieht die eine Tochter die andere mit. Die Diskussion über das Essen wird härter. Vollkornnudeln statt normale Weizennudeln. Wildreis statt Basmati-Reis. Vollkornbrot statt Weizenbrot. Und warum, um Himmels willen, immer Fleisch. Spinatbrätlinge statt Frikadellen. Salat und Gemüse tut’s auch und weil sich die Mutter weigert vollkommen auf Rohkost umzustellen, steht das Kind nun selber in der Küche und schnipselt. Gesund, bewusst, vitaminreich, wenig Kohlenhydrate … die Salatdomäne habe ich auch abgegeben. Ich darf - noch - kochen.

Foto: ©Visions-AD-Fotolia.com

Ich gebe gerne zu, dass ich von den Töchtern lerne und so peu a peu schon einiges in mein Repertoire übernommen habe. Aber ich werde nun mal nicht vollkommen vegetarisch, liebe meine Mayonnaise und gebe hin und wieder meinem Heißhunger auf eine Currywurst gewissenlos nach. Ich habe immer schon Mütter bewundert, die stolz erzählten, dass ihr Nachwuchs alles isst und was sie für schöne Sachen im Bioladen erstanden haben. Habe ich alles nicht erlebt und gemacht. Und nach jeder harten Diskussion mit meinen großen Töchtern, was wir als nächstes essen, freue ich mich schon auf meine heimliche Genugtuung … die Ess-Gewohnheiten meiner potentiellen Enkelkinder. Denen werde ich dann sehr genüsslich erzählen, dass ihre Oma auch keine Karotten mag.

Anna Schmidt
Erschienen im Blog
http://annaschmidt-berlin.com/

Die Richtige Ernährung

Vollwertig essen und trinken!

Wir alle wissen, dass vollwertig essen gesund hält, die Leistung fördert und das Wohlbefinden verbessern soll, denn durch falsche Ernährung können typische Zivilisationskrankheiten wie Karies, Zahnhalteapperaterkrankungen, Diabetis mellitus, Gicht und Übergewicht - mit der möglichen Folge von Herz-Kreislauferkrankungen - entstehen. Welche Nahrungsmittel sind nun gesund und dabei unbedenklich für die Zähne, und was gehört noch zu einem nachhaltigen Ernährungsstil?

Rohkost, Vollkornbrot, Mineralstoffe, Vitamine, Ballaststoffe - das Angebot an Nahrungsmitteln und die damit verbundenen Empfehlungen für gesunde Ernährung sind heutzutage beträchtlich.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt eine abwechslungsreiche Auswahl und Kombination von nährstoffreichen und energiearmen Lebensmitteln zu treffen. Wählen Sie überwiegend pflanzliche, weniger tierische und nur sparsam fettreiche und zuckerhaltige Nahrungsmittel.

Mindestens 30 g Ballaststoffe vor allem aus Vollkornprodukten sollten es täglich sein. Nehmen Sie 5 Portionen Gemüse und Obst pro Tag, nur kurz gegart mit wenig Salz oder gelegentlich auch als Saft oder Smoothie zu jeder Hauptmahlzeit und als Zwischenmahlzeit.

Milch und Milchprodukte täglich, Fisch ein - bis zweimal in der Woche, Fleisch-Wurstwaren sowie Eier in Maßen. Diese Lebensmittel enthalten wertvolle Nährstoffe wie z.B. Calcium in Milch; Jod, Selen und n-3 Fettsäuren in Seefisch. Fleisch ist Lieferant von Mineralstoffen und Vitaminen (B1, B6, B12), allerdings sollten Sie beachten, dass ca. 300 - 600 g ausreichend pro Woche sind und weißes Fleisch (Geflügel) unter gesundheitlichen Gesichtspunkten günstiger zu bewerten ist als rotes Fleisch (Rind/Schwein).

Bevorzugen Sie fettarme Produkte, sowie pflanzliche Öle und Fette (z.B. Raps- und Sojaöl), 60 - 80 g an Fett pro Tag reichen aus!

Zucker und Salz nur in Maßen! Wird über Nahrung oder Getränke zu viel zuckerhaltiges aufgenommen, kann dies schädlich für die Zähne sein. Auch die in einigen Erfrischungsgetränken enthaltenen Säuren können aus dem Zahnschmelz Mineralien herauslösen und diesen schädigen. Das Zahnmännchen mit Schirm kennzeichnet zahnfreundliche Süßwaren und Baby-Tees, die garantiert wissenschaftlich getestet sind und weder Karies noch Erosionsschäden (Säureschäden an der Zahnoberfläche) verursachen. Trotzdem gilt: Süßes am besten zu den Hauptmahlzeiten essen und nicht über den Tag verteilt! Grundsätzlich empfehlenswert ist Wasser - mit oder ohne Kohlensäure - trinken Sie ca. 1,5 Liter Flüssigkeit jeden Tag!

Kauaktive Nahrung bevorzugen: Alles, was gut gekaut werden muss, regt den Speichelfluss an und ist von Vorteil. Der Speichel umgibt die Zahnoberfläche mit einem schützenden Film. Er neutralisiert Säuren, unterstützt die Reinigung von Zähnen und Mundhöhle und enthält Mineralstoffe, die in den angegriffenen Schmelz wieder eingebaut werden. Setzen Sie daher reichlich knackige, kauaktive Nahrungsmittel (Karotte, Gurke, Paprika) auf Ihren Speiseplan!

Auf das Gewicht achten, heißt auch in Bewegung bleiben! Vollwertige Ernährung, viel körperliche Bewegung und Sport (30 - 60 Minuten pro Tag) gehören zusammen.

Aber vor allem: Nehmen Sie sich Zeit! Gönnen Sie sich eine Pause für Ihre Mahlzeit und genießen diese. In diesem Sinne wünsche ich einen guten Appetit!

Herzlichst
Ihre Dr. Andrea Kolberg

Mensch im Mittelpunkt

Es ist uns immer ein Anliegen, unsere Angebote, Veranstaltungen, aber auch unsere Einstellungen den Menschen gegenüber transparent und deutlich zu machen. Dazu nutzen wir viele verschiedene Möglichkeiten, um unsere Kinder, Eltern, Gäste, Veranstaltungs- und Kursteilnehmer, unsere Freunde und Förderer zu erreichen. Die Stadtteilzeitung stellen wir allen Bürgern in Steglitz-Zehlendorf kostenfrei zur Verfügung. Wir freuen uns immer wieder über Anfragen, über das ein oder andere zu berichten und greifen Ihre Ideen gerne auf.

Aber wir bewegen uns auch in den sogenannten „Neuen Medien“. Zentraler Ausgangspunkt ist dabei unsere Homepage. Sie berichtet aktuell und zeitnah: Termine, kleine Berichte aus den Einrichtungen, von Kooperationspartnern und der zweimal wöchentlich wechselnde Leitartikel.

Wir freuen uns über Ihre Rückmeldungen – über die Redaktion oder über das Internet – immer bemüht, Ihre Anliegen zu unterstützen.

www.stadtteilzentrum-steglitz.de

WO DRÜCKT SIE IHR SCHUH

Familie – Arbeit – Kinder – Wohnung – Schule – Schulden – Ausbildung – Behörden – Geld

Soziale Fragen / Individuelle Gespräche

Es unterstützt Sie kostenfrei:
Frau Schaub, Dipl.Soz.Päd.,
Schwerpunkt: Schuldnerberatung und
Frau Unkrodt, Dipl. Soz. Päd.,
Schwerpunkt: Soziale Angelegenheiten
Jeden **Donnerstag von 18.00-19.00 Uhr „kieztreff“ (vorm. Altes Waschhaus), Celsiusstr. 60, Telefon 39 88 53 66**

Private Kleinanzeige?
Telefon: 0172 38 66 127.
9.00 - 14.00 Uhr.

Rechtsberatung im Gutshaus Lichterfelde

Donnerstags, 14-tägig:
Zivilrecht, Mietrecht, Arbeitsrecht, Strafrecht.
16.00 – 18.00 Uhr,
Telefon 84 41 10 40
Nur mit Anmeldung!
Rechtsanwalt Andreas Krafft

Netti 2.0

Nähere Informationen zu Kursinhalten finden Sie unter http://www.computerbildung.org/

Melden Sie sich im Netti 2.0 unter 030/20 18 18 62, E-Mail netti2@computerbildung.org oder direkt im Netti 2.0, Hindenburgdamm 85, 12203 Berlin.

Kochen ohne Knochen: Vegan-vegetarische Ernährung

von Saskia Valle

Beim Thema „Kulinarisches“ darf in der heutigen Zeit ein Blick auf die fleischlose Ernährung nicht fehlen. Immer mehr Menschen legen aus diversen Gründen Wert auf vegetarische Lebensmittel. Vegane und vegetarische Kochbücher erobern die Regale der Bücherläden, vegetarische Restaurants sprießen wie Pilze aus den Böden. Seit August 2013 gibt es das Veggie Journal, ein Magazin, welches alle zwei Monate erscheint und sich ganz diesem Thema widmet. Grund genug um auch hier dieses Thema kurz zu beleuchten.

Foto: © Dessie - Fotolia.com

Es gibt die unterschiedlichsten Formen fleischloser Ernährung. Manche, die sogenannten Veganer, verzichten komplett auf alle Tierprodukte. Eier, Milchprodukte und Honig werden gänzlich vom Speiseplan gestrichen. Auch Kosmetikartikel, die Tierprodukte wie beispielsweise Bienenwachs oder Melkfett enthalten werden von Veganern gemieden.

Vegetarier hingegen verzehren Produkte vom lebenden Tier, also Milch, Eier, Honig usw. Fleisch, Fisch und Meeresfrüchte stehen aber nicht auf dem vegetarischen Speiseplan. Pescetarier ernähren sich größtenteils vegetarisch, erlauben sich aber Fisch zu essen.

Flexitarier sind Teilzeitvegetarier. Sie verzichten an mindestens drei Tagen in der Woche auf Fleisch und konsumieren in der Regel Bio-Fleisch, um tier- und artgerechte Haltung zu fördern. Die Seite www.halbzeitvegetarier.de bietet viele weitere Informationen zu diesem Thema.

Aber warum entscheiden sich immer mehr Leute für eine fleischlose Ernährungsweise?

Zunächst wäre da das Mitgefühl für die Tiere, die vor der Schlachtung in Massenbetrieben unvorstellbare Qualen erleiden müssen: „Ausschlaggebend für das Hinterfragen von Fleischkonsum war wohl der Schlachthof am Fluss in unserer kleinen Stadt. Die Flussidylle wurde am Abend oft durch deutlich zu hörende, qualvoll-ängstliche Schreie der Kühe kontrastiert, die die Nacht im Schlachthof verbrachten und erst am nächsten Tag geschlachtet wurden. Hinzukam ein Film über Massentierhaltung, Pelzfarmen, Schlachtungsarten, Tierversuche für Kosmetika usw., den ich mir mit ein paar Freundinnen angeschaut habe. Damit sind wir zu dritt `konvertiert´“ (Anna K., seit 16 Jahren Vegetarierin).

In der Massentierhaltung werden Tierrechte zugunsten der Gewinnmaximierung missachtet. Tiertransporte in engstem Raum und ohne Tageslicht, Qualzüchtungen und unsägliche Zustände in Mastbetrieben sind nur einige wenige Beispiele für die Grausamkeiten, die Tiere erleiden müssen, bevor sie auf unseren Tellern landen.

Hinzukommt der soziale Aspekt. Der westliche Fleischkonsum verstärkt den Hunger in Entwicklungsländern. Denn um ein Kilogramm Fleisch zu produzieren werden 16 Kilogramm Getreide/Futtermittel und 15 500 Liter Wasser benötigt. Von 16 Kilogramm Getreide werden ca. 20 Menschen satt. Als Nutztierfutter entsteht daraus nur 1 Kilogramm Fleisch.

Außerdem wird laut Albert Schweizer Stiftung weltweit ca. 70% des Frischwassers in der Landwirtschaft verbraucht, ein Großteil davon für den Anbau von Futtermitteln. In Entwicklungsländern haben gleichzeitig drei von fünf Personen keinen dauerhaften Zugang zu Trinkwasser.

Der Preis, den andere für unseren Fleischkonsum bezahlen, ist also sehr hoch. Dessen sollten wir uns bewusst sein, wenn wir das nächste Steak auf den Grill packen und „genießen“.

Ändert sich das körperliche Empfinden durch die Umstellung auf eine fleischlose Ernährungsweise?

Durch die Umstellung beschäftigt man sich mehr mit dem Thema Ernährung, was bei vielen Vegetariern zu einer gesünderen Lebensweise führt. Einige berichten von einer Verbesserung des Hautbildes, Gewichtsprobleme sind unter Vegetariern auch seltener als bei Fleischessern.

Ich selber zähle zu den Flexitariern und kann die positiven Auswirkungen eines reduzierten Fleischkonsums nur bestätigen. Ich kann es nicht genau in Worte fassen, aber ich fühle mich leichter und gesünder und achte auf eine bewusste Ernährung. Je weniger Fleisch ich esse, desto weniger verspüre ich die Lust darauf. Und auch dem Geist tut es gut zu wissen, dass nun weniger Tiere für mich leiden müssen.

Wie reagiert das Umfeld auf die fleischlose Ernährungsweise?

Ich habe drei Langzeitvegetarierinnen befragt und folgende Antworten erhalten:

„Mitte der Neunziger Jahre war ich in Süddeutschland als Vegetarierin noch ein Exot. Zum Glück ist das Thema mittlerweile im Mainstream angekommen, sodass man sich für die vegetarische Lebensweise nicht mehr rechtfertigen oder erklären muss.“ (Saskia B., seit 19 Jahren Vegetarierin).

„Anfangs hat es niemand wirklich ernst genommen: „In spätestens zwei Wochen isst du eh wieder Fleisch“. Alle sahen ein großes Problem mit der veränderten Nahrung und es war unklar, was ich überhaupt essen kann. Mit der Zeit hatten sich alle daran gewöhnt und heute kann sich (inkl. mir selbst) keiner vorstellen, dass ich jemals wieder Fleisch essen werde.“ (Julia P., seit 19 Jahren Vegetarierin).

„Meine Eltern fanden meine Entscheidung nicht besonders gut (ich war Anfang 15), nahmen sie aber hin. Mittlerweile ist man als Vegetarier kein Exot mehr. Aber viele meinen ihren Gästen Fleisch servieren zu ‚müssen‘ und finden Gemüse allein nicht ausreichend. Manche Leute versuchen, mich vom unwiderstehlich leckeren Geschmack von Fleisch zu überzeugen.“ (Anna K.).

Ich denke, dass die vegetarische Ernährungsweise immer mehr Akzeptanz und Anhänger bekommen wird. Ich möchte keine Moralpredigt halten und jeder entscheidet selbst, was er isst und was nicht. Doch ich wünsche mir, dass sich immer mehr Menschen mit den Auswirkungen des Fleischkonsums auseinandersetzen, sich darüber informieren, um dann eine bewusste Entscheidung bezüglich des eigenen Fleischkonsums zu treffen. Unter www.vebu.de (Vegetarierbund Deutschland) finden Sie zahlreiche Informationen zur fleischlosen Ernährungsweise.

Offen für Alle?
Immer!
www.stadtteilzentrum-steglitz.de

„Cream Tea“ gefühlt

Das Mehl rieselt langsam durch die Finger und ganz vorsichtig verknetet Dagmar den Teig mit ihren Fingern. Geschickt vermengt sie die Zutaten. Ab und zu sagt ihr die sprechende Küchenwaage, welche Menge sie gerade verarbeitet. Das Ergebnis kann sich sehen lassen. Vor ihr und den anderen Teilnehmern der Backgruppe des Blindenhilfswerk stehen Teller vollgepackt mit Scones. Der englische Teenachmittag kann beginnen.

Im Garten wartet ein reich gedeckter und liebevoll dekorierter Tisch auf die gesellige Gemeinschaft. Ganz nach dem englischen Vorbild, werden zum „Cream Tea“ oder „Afternoon Tea“ Scones, Clotted Cream und Erdbeermarmelade gereicht und schwarzer Tee mit Milch getrunken. Der „Cream Tea“ ist in England eine Institution. Er wird zelebriert und man genießt diese kleine Mahlzeit. Die noch warmen Scones werden halbiert und zuerst mit der Marmelade und dann mit Clotted Cream bestrichen.

Am Tisch versuchen die Teilnehmer erst einmal einen Scone. Wo gerade noch über die Reichhaltigkeit dieser süßen Mahlzeit und deren Konsequenzen am Bauch philosophiert wurde, werden schnell zum zweiten Mal die Teller gefüllt. Es ist ein Traum. Ein Nachmittag in Steglitz mit zauberhaften Gästen, super Wetter und einem Hauch fremder Kultur.

Die Rezepte für einen bezaubernden Nachmittag:

Scones:

250 g Mehl, 175 ml Buttermilch, 1 Pck. Backpulver, 60 g Butter, 50 g Zucker, 1 Prise Salz.

1. Schritt: Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Mehl, Backpulver, Zucker, Salz und Butter vermischen bis eine sehr krümelige Masse entstanden ist.

2. Schritt: Die Buttermilch hinzufügen und leicht verkneten. Der Teig kann mit Hilfe eines Löffelstieles verarbeitet werden, damit er locker bleibt.

3. Schritt: Den Teig auf eine dick bemehlte Arbeitsfläche geben und mit Mehl bestreuen und ausrollen. Er sollte ca. 2,5 cm dick sein.

Fotos: Juliane Eichhorst

4. Schritt: Mit Hilfe einer runden Ausstechform (ca. 5 cm Durchmesser) werden nun die Teigteilchen ausgestochen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilt.

5. Auf der mittleren Einschubleiste werden die Scones 15 - 20 Minuten gebacken.

Clotted Cream:

In einer großen Pfanne werden 500 ml Schlagsahne auf kleinster Herdstufe erwärmt. Nach einiger Zeit bildet sich eine Art Haut an der Oberfläche. Diese wird abgeschöpft und in einer kleinen Schüssel gesammelt. Nach und nach bildet sich immer wieder eine weitere Haut. Immer wieder wird der Prozess des Schöpfens wiederholt, bis die Sahne verbraucht ist. Die gesammelte Sahnehaut wird zwischendurch immer wieder verrührt und kommt dann für ein paar Stunden in den Kühlschrank.

Der Aufwand von ca. 5 Stunden ist sicherlich mühsam – aber es lohnt sich.

Juliane Eichhorst

Grüezi
Schweizer Speisen
Wild(e) Wochen im Grüezi
Di.-So. geöffnet von 12.00 bis 22.00 Uhr.
Montag Ruhetag
Tischreservierungen unter 030 7 95 35 49
Schweizer Speisen im Stadtpark Steglitz
Albrechtstraße 47, 12167 Berlin

Kulinarische Lust in Körper und Gehirn

Was bewirkt Lust in Körper und Gehirn? Nein, nicht was viele nun denken oder zu wissen glauben. Hier geht es um den emotionalen Akt des Essens, der Nahrungsaufnahme, der Esskultur, des satten Magens, des kulinarischen Horizonts und des „Neuen Essens“ für moderne Menschen. Was gleichzeitig die Frage aufwirft, können banale Fischeier vom Stör, schrumpelige schwarzbraune Pilze oder schlapprig-klitschige Schalentiere, runtergespült mit einem großen Schluck Millionärsbrause, der kulinarische Höhepunkt sein?

Zweifellos werden die einen auf Kaviar, Trüffel, Austern und Champagner schwören, während sich andere angewidert abwenden. Der neue Hype ums Kochen und Küche hat längst uns alle erreicht. Trifft man sich gemeinsam zu Kochevents, steht mit Freunden schwitzend auf zu wenig Platz in der Mini-Küche des Single-Apartments, oder lässt sich von den zahlreichen TV-Kochsendungen berieseln. Nie war das Kochen so gesellschaftsfähig wie heute. Und Sonja Zekri schrieb bereits 2008 in der Süddeutschen Zeitung: „Inzwischen kann man gar nicht so schnell umschalten, wie im Fernsehen eine Roulade gewickelt oder ein Ei aufgeschlagen wird.“

Die Geschichte der Menschheit ist eng mit der Geschichte des Essens verbunden. Oft führte der Mangel an Nahrungsmitteln zu dramatischen gesellschaftlichen Umbrüchen, aber auch das Leben im Überfluss beeinflusste die kulinarische Kulturgeschichte. So stammt das Wort „kulinarisch“ aus dem Lateinischen „culina“ und spricht von der feinen Küche und Kochkunst. Nahrung legt heute oft weite Wege zurück, bis sie hier auf dem Teller landet. Das war nicht immer so. Früher legten Menschen weite Wege zurück, um für sich und die Familie Nahrung zu beschaffen. Der Mensch wurden erst sesshaft, als es das Essen für ihn tat. Domestizierte Tiere, bewirtschaftete Felder, nachhaltige Vorratshaltung machten erst möglich, mit den erwirtschafteten Überschüssen Handel zu treiben. Was ans lodernde Feuer und später auf den Tisch kam, zeigte den Unterschied zwischen Armen und Reichen. Die Jäger und Sammler waren zu Produzenten und Händlern geworden.

Im Ötzi-Magen fanden sich nur Pflanzen und Fleisch vom Steinbock. Im Mittelalter dagegen galten Fleisch, Geflügel und ganz besonders Wildbret bereits als Nonplusultra und damit kulinarisches Highlight. Erste Formen der Gastlichkeit – wie wir sie heute kennen – entstanden bereits im alten Ägypten unter Ramses III., doch das erste Restaurant eröffnete erst 1859 in Norwegen. Kulinarische Abwechslung für Bauern bestand aus dem Gold der Inkas, dem „Erdapfel“ und zwar morgens, mittags und abends. Während Adelige bereits Reis mit Mandeln speisten. Und bis 1920 löffelte die Landbevölkerung auch im Bayerischen Wald noch aus einer gemeinsamen Schüssel. Austern oder Lachs wurde früher nur von den Armen gegessen, bis diese sich bitter beschwerten und einen Aufstand anzettelten. Und der dicke Mann der 1950er Jahre galt als einer, der es geschafft hatte, sich was leisten konnte. Der kulinarische Aufstieg bleibt deshalb verblüffend eng mit dem Gang der Welt verbunden. So waren die Salzbarone früherer Jahre unermesslich reich, wurde Pfeffer nach seiner Entdeckung in Gold aufgewogen, und elf Pfund Zucker mit einem Pferd vergütet, diese Gewürze zählen – wie vieles andere auch – heute längst zum alltäglichen Gebrauch.

Die Erweiterung des kulinarischen Horizonts kann man an jeder Ecke erleben. Lässt sich nach einem Blick ins Internet „mittelalterlich tafeln“, beim Chinesen Pekingente bestellen, oder darf Känguru- oder Krokodil-Steaks kosten. Man muss nicht einmal Berlin verlassen und weit reisen, um fremde Esskulturen kennen zu lernen. In der „Tadschikischen Teestube“ in Mitte steht der Samowar im Mittelpunkt. Lassen sich Gäste von der Trinkkultur jenseits des Urals begeistern, um dabei russischen Märchen und keltischen Legenden zu lauschen. Oder sie gehen ins Dunkelrestaurant „Nocti Vagus“ in Mitte, um sich in völliger Dunkelheit nur auf ihren Geschmacks- und Geruchssinn zu verlassen. Vegetarisch angehauchte „Grenzgänger“ treffen sich im „Buddha Haus“ in Schöneberg, um sich von tibetanisch-nepalesischer Küche – ayurvedisch angehaucht - mit Koriander und Kardamon verwöhnen zu lassen. Wer hundertjährige Eier und Entenfüße liebt, den zieht es ins „Good Friends“ in Charlottenburg. Ein Hauch von Orient weht durch das „Kasbah“ in Mitte mit seiner marokkanisch-arabischen Küche und Couscous oder Tajines. Vor dem Genuss werden die Hände der Gäste stilecht mit Rosenwasser gereinigt, um traditionell mit der Hand zu essen.

Das Wetteifern bei den Kochkreationen führt sogar ins Reich der Alchemisten, um chemische Rezepturen als grüne Würfel an weinrotem Schaum zu kredenzen. Immer kompliziertere Gerichte lassen den natürlichen Geschmack der Zutaten oft vermissen. Vielleicht sollten sich diese Tralala-Kochshows etwas zurücknehmen. Besinnen, und wieder auf ursprüngliche Art kochen. Linderung verspricht in derartigen Fällen, dass eigene Erinnerungsvermögen an den Geschmack aus Kindertagen. Wie an den „Sterz“, ein Kartoffelstampf ohne Milch, damals schon mit zwei Löffeln zu wohlgeformten Nocken auf dem Teller drapiert. Mit Zuckerrüben-Sirup beträufelt und ausgelassener Butter begossen, wurde er zum Meisterwerk der kindlichen Phantasie. Fast vegane Zubereitung in einer Zeit, die mit diesem Begriff noch nichts anzufangen wusste – kulinarisch gesehen, ein Gedicht.

Helmut Stanek

Lasst uns grillen!

Grillen zählt in Deutschland zu den liebsten Freizeitbeschäftigungen. Einladungen zu einer Grillparty anzunehmen, verbreitet Vorfreude auf ein Gemeinschaftserlebnis und Hoffnung auf einen Schönwetterabend im Garten oder auf der Terrasse im Zusammensein mit Freunden und Bekannten.

Foto: © fotek - Fotolia.com

Welche Besonderheiten haben das Grillen zu einem Volkssport werden lassen?

In graue Vorzeit war es Aufgabe des Mannes, Tiere zu jagen und die Beute für den Familienverband über offenem Feuer zum Verzehr vorzubereiten. Heute gilt es, beim Metzger oder an der Theke des Supermarktes nach Steaks vom Rind oder Schwein Ausschau zu halten, Hühnerbeine oder Würstchen zu kaufen anstatt zu jagen. Für die feierabendliche Grillzeremonie sollte nicht vergessen werden, die Vorräte an Holz-und Grillkohle sowie Anzündhilfen aufzufüllen.

Wie so vieles haben sich die Deutschen auch das Grillen von Amerika abgeguckt und daraus zu Anfang der 50iger Jahre den deutschen Volkssport entwickelt. Amerikaner treffen sich zum Barbecue, das wohl vom mexikanisch-spanischen „barbocoa“ abgeleitet ist und „heilige Feuerstätte“ bedeutet. Dies wird von manch deutschen Grillfreunden auch so gesehen.

Grillörtlichkeiten

In Amerika und Australien gibt es öffentliche Grillplätze, in Australien werden dort Gasgrills gestellt, in Deutschland findet man in Ausflugsgebieten gemauerte Feuerstätten, in Berlin kleine Grünflächen, wo dies geduldet wird, in manchen Bundesländern können Grillhütten angemietet werden.

Die klassische und beliebteste Umgebung fürs Outdoor-Grillen findet nach wie vor in häuslich, familiärem Bereich des Hausgartens oder eines Kleingartens statt. Mit einem Sonderangebot aus dem Baumarkt hat sich in der Regel der Hausherr am Grillgerät und der Grillzange ausprobiert. Sein Herrschaftsrevier des Grillens hat er mit Fachsimpeln unter gleichgesinnten Grillfreunden und der Anschaffung höherwertiger Grillgeräte auf- und ausgebaut.

Grillstationen auf Volksfesten, Kirmes und Schützenfesten sind mit Wurst- und Schaschlikbrätern ausgestattet, sowohl in Elektro- als auch Gasausführungen. Die Auslieferung erfolgt durch Gastrobetriebe. Betreiben beweglicher Verkaufsstände bzw. Grillen auf Bauchläden gegen Entgelt sind gewerbliche Betätigungen, die einen Gewerbeschein, ein Gesundheitszeugnis und die Anmeldung beim Finanzamt erfordern.

Auch auf Yachten ist Grillen angesagt. Mit runden Nirosta-Grills, die mit Holzkohle beheizt wurden, fing es an. Mit Schraubbacken werden diese an der Reling befestigt, der Deckel sollte vor einem Überbordgehen gesichert werden. Später kamen Gasgrills auf, die das leidige Ascheproblem lösten. Mit orangefarbenen, runden Booten, die auf dem Kremmener See, dem Müggelsee und der Spree mittels Elektromotor tuckern, lässt sich mit maximal 10 Personen je Boot eine Grillparty veranstalten. Der Grill befindet sich in der Mitte, drumherum eine Tischplatte, hinter der die Gäste Platz nehmen.

Beim Mongolengrill handelt es sich um ein Restaurant, bei denen neben zum Verzehr bereiten Speisen am Buffet, sich der Gast insoweit beteiligen kann, als er auch rohe Köstlichkeiten vorfindet, sie auf einem Teller zusammenstellt, diesen am Tresen abgibt und dem Koch zuschauen kann, wie er daraus ein fertiges Gericht macht.

Grillarten und -typen

Traditionell werden zu Beginn der warmen Jahreszeit die meisten Grillgeräte gekauft, weiterer Umsatzwachstum ist zu erwarten. Zunächst sollte sich der zukünftige Grillmeister fragen, ob das bevorstehende Grillereignis ein Versuch sein soll, den er als ausbaufähig ansieht oder einmalig bleiben soll. Für Versuche und Weniggriller werden an Tankstellen Einmalgrills angeboten, die bereits Kohle und Anzünder enthalten. Ist damit die Lust am Zündeln gedeckt, wird dieser nach einmaligem Gebrauch entsorgt. Personen, die in ihrem Garten eine Grilloase entstehen lassen wollen, haben sich am häufigsten für einen Kugelgrill entschieden, für den Gas oder Holzkohle verwendet wird. Ein großer Deckel schließt das Grillgut luftdicht ab und befördert das indirekte Grillen.

Grillwagen haben eine integrierte Abstellfläche für Zangen, Teller und ein Pausengetränk. Der Transport und eine kurzfristige Standortveränderung werden erleichtert. Bei einem Schwenkgrill ruht der Grillrost auf einer Dreibeinkonstruktion. Der Grillrost ist beweglich und wird an Ketten über der Flamme hin und her bewegt. Die Grillfläche kann beliebig groß sein. Sie wird auf Volksfesten verwendet und kommt der Lagerfeuerromantik wohl am nächsten.

Zum Grillen in der ehemaligen DDR wurden im Garten gemauerte Kaminöfen verwendet. Der Vorteil lag in dem verminderten Holzkohleverbrauch. Aus diesem Prinzip wurden nach der Wende sogenannte Kaminzuggeräte aus Edelstahl entwickelt. Daneben gibt es weiter entwickelte Grillkamine aus feuerfestem Beton mit Hauben aus gleichem Material oder Edelstahl.

Vom Hobby-Griller zum Grillmaster

Das gesellige Zusammensein eines Grillabends bei ausgefeilter Grilltechnik wird durch das Entstehen eines schmackhaften Speisenangebots gekrönt. Baguette, mehrere Dipps, leckere Salate, Getränke, Bier und Wein dürfen nicht fehlen. Es gibt Grillrezepte und -zeitschriften, Grillseminare, Grillschulen, die in die Kunst des Grillens einführen. Ein Grillgerätehersteller unterhält für seine Kunden und Händler eine „Grillakademie“. Ein Austausch übers Internet ist möglich. Aus Grillfreunden und -fans können Grillsportler werden. Deren Vereine veranstalten alljährlich Grill-Wettkämpfe.

Die Schattenseiten des Grillens

Feuer entfachen bedeutet, Abenteuer zu inszenieren. Geduld ist angesagt, Hände weg von flüssigen „Anzündhilfen“! Unfälle sind hier vorprogrammiert. Ohne jegliche Kochkunst mit der Grillzange zu hantieren, können verkohlte Fleischfetzen ergeben und Frust bedeuten. Dabei entstehen gesundheitsschädliche Dämpfe. Dasselbe passiert, wenn Fett in die Glut tropft. Bei der Auswahl der zu grillenden Produkte bieten sich anstelle der üblichen Würste und des Schweinefleischs, Bioprodukte an, auch Fisch, Tofu, Gemüse und Früchte sowie Backkartoffeln sprechen für mehr Abwechslung und Qualität. Beim Verbrennen von Grillkohle entsteht Kohlendioxid, was die eigene Lunge erreicht, zum Nachbarn zieht und sich in der Atmosphäre verteilt. Gas- und Elektrogrills entwickeln weniger Rauch und sind daher umweltverträglicher und daher vorzuziehen.

Viel Spaß beim nächsten Grillabend!

Inge Krüger

Unterstützen Sie die Kinder- und Jugendarbeit des Stadtteilzentrum Steglitz e.V. durch eine zweckgebundene Spende. Spiel-, Malsachen, Unterstützung für eine Kinderreise ... jede Spende hilft und wird dankbar angenommen!

Stadtteilzentrum Steglitz e.V.
Bank für Sozialwirtschaft
BLZ 100 205 00, Ktn. Nr. 3 017 200
Verwendungszweck: Kinder- und Jugendarbeit oder eine Einrichtung ihrer Wahl.

Biolüske
LEBENSMITTEL KOCHSTUDIO
500 m²
UNTERSCHIED
Feinkost
Businesscooking
Catering
Drakestraße 50,
S-Bahn Lichterfelde-West
Tel. 030-80 20 20 - 160
Mo - Sa: 8 - 20 Uhr
Backshop: So: 8 - 14 Uhr
Kundenparkplätze im Hof
WWW.BIOLUESKE.DE

Übrigens, ganz nebenbei …

von Angelika Lindenthal

Meine Frisöre können nur kurz

Heute ganz speziell etwas für Sie, liebe Frauen, aber vielleicht interessiert es Sie ja auch, liebe Männer. Ich weiß nicht, irgendwie bin ich die von gestern, die mit den kurzen Haaren. Nicht richtig kurz, so bis zum Kinn. Aber wenn ich die Frauenjournale für die „reifere“ Weiblichkeit aufschlage, sehe ich nur Falten geglättete Strahle-Gesichter, die von üppig wallenden Mähnen umschmeichelt werden. Gestern noch der Stufenschnitt, heute ein Traum von unendlich langen Engelshaaren. Wie das geht? Das wissen wir gut informierten „Farbig“-Leserinnen natürlich. Extensions heißt das Zauberwort. Das vorzugsweise Blondhaar wird in die eigene Stoppelfrisur eingearbeitet, und fertig ist das sexy Weibchen. Seit 1000 Jahren verführt es so den Mann. Das Lösen des auf- oder hochgesteckten Haares, das Entflechten des züchtigen Zopfes eröffneten das Liebesspiel.

Irgendwann kam der Bubikopf. Die moderne Frau trug kurz und sportlich. Doch das war gestern. Heute regiert wieder die langhaarige Verführung, die im Wind ungebändigt wehende Mähne. Da steh ich nun mit meinem mickrig kurzen Schnitt. Lange Haare waren immer auch mein Traum. Ein vergeblich geträumter. Bis zur Schulter war das Längste der Gefühle. Dann verlangte die lichte Konsistenz meines Haarwuchses nach der Schere. Zu dünn, zu glatt, zu wenig. Nix war's mit der Wallemähne. Mal abgesehen davon, dass ab einem bestimmten Alter (wann, scheint Auslegungssache zu sein) lange Haare albern wirken, finden Sie nicht auch? Zu Zeiten meiner Mutter gab es ein Sprichwort, dass Sie vielleicht noch kennen: Hinten Lyzeum, vorne Museum. Sowas schickte sich nicht.

Inzwischen bin ich haarlängenmäßig und auch sonst weit vom Lyzeum entfernt. Leider muss aber selbst ein Kurz-Bob mal nachgeschnitten werden. Nachgeschnitten betone ich jedes Mal. Denn ich kämpfe bei diesem Akt um jeden Millimeter meines Schopfes – vergebens. Was passiert? Dreimal abgeschnitten und noch zu kurz. Sie kapieren es einfach nicht, die Dieter, Detlefs, Marios. Alle habe ich sie schon durch, keiner hat bestanden. Aufmerksam, unendlich geduldig und einfühlsam lächelnd lauschen sie meinen verbalen Vorstellungen vom gewünschten Schnitt, selten kommt ein Veto. Mit geübter Schere klappern sie los. Mehrere Zentimeter Länge gleiten lautlos zu Boden. Ich wage zaghaft und nutzlos den Hinweis „Nicht zu kurz, ja?“ und leide ahnungsvoll. Nach dem Trocknen zeigt sich das ganze Ausmaß des Desasters: Hinten fehlt's und vorne ist's zu knapp. So, Süße, tönt es neben mir, jetzt hat dein Haar wieder Schwung, da musst du gar nichts mehr machen, nur mal kurz mit den Händen durchfahren und fertig. Ich hab's hinten abgestuft, jetzt zieht es nicht mehr so schwer nach unten. Schwer nach unten?. Mir entweicht ein resignierendes „phh“. Nie gab es Schweres auf meinem Kopf, das nach unten zog. Mein Widerspruch verhallt ungehört im Föngedröhn vom Nachbarsessel. Gestutzt und mit dem stummen Gebet „Lieber Gott lass wachsen“ auf den Lippen schleiche ich aus dem Salon mit dem Vorsatz: Zu dem gehst du nie wieder. Sollte ich mich stattdessen der teuren Zauberschere des angesagten Figaros U. anvertrauen? Ach, ich befürchte, auch er wird's nicht bringen. Meine Frisöre können ja doch nur kurz.

Es ist wieder Herbst geworden und wir können die schönen Farbpaletten der Natur in allen Grün-, Rot- und Brauntönen bewundern. Der Sommer wird uns in guter Erinnerung bleiben, auch wenn am 26. Oktober wieder die Zeit umgestellt wird und die gemütliche Jahreszeit Einzug hält.

Foto: SzS

Sudoku

9	4							5
		7	8	6				
				9		3		
							7	4
4				5	2			
					3		5	
7	1				8			
	2	9				1		
			5			9		6

Die Zahlen 1 bis 9 in jeder Spalte, jeder Reihe und jeder 3x3 Box einmal unterbringen! Die Lösung des Rätsels aus der September-Ausgabe sehen Sie unten.

7	9	3	8	5	2	1	4	6
2	5	1	4	6	3	8	9	7
8	6	4	9	7	1	5	2	3
9	4	6	7	3	5	2	8	1
1	7	8	2	4	9	6	3	5
3	2	5	6	1	8	9	7	4
4	3	9	1	2	6	7	5	8
5	1	2	3	8	7	4	6	9
6	8	7	5	9	4	3	1	2

Schlagzeuger Sherry Bertram der Leo-Borchard-Musikschule

hat noch Unterrichtsplätze in Lankwitz frei.

Paul-Braune-Schule, Dessauer Straße 49 - 54.
Unterrichtstage: Mo., Mi., Do. + Fr.

Kontakt: sherry@bme-berlin.de,
Telefon 030 823 79 91 oder 8 24 29 72

Mobile Tierarztpraxis
Dr. Petra Richter

Hausbesuche nach Vereinbarung
030 - 74 07 18 51
pr@mobilehaustierpraxis.de
www.mobilehaustierpraxis.de

MODELLBAHNEN
Märklin, Fleischmann, Trix, Faller, Brawa u.a.
MODELLAUTOS
Brekina, Busch, Herpa, Schuco, Rietze u.a.
WIKING-Spezialist/Sammlerservice
☎ 7 95 14 14
über 30 Jahre
Inh. Ulrich Kreßner
Steglitzer Damm 34, 12169 Berlin

Gilg computer
Individual PCs • Betreuung • Netzwerk • Schulung • IT-Service
www.gilg.de
Markus Gilg
info@gilg.de
Borstellstr. 48
12167 Berlin
Microsoft Certified Professional
Mobil: 0177 – 753 20 32
Fon: 030 – 753 20 32
Fax: 030 – 753 20 25

STADTTEILZENTRUM
STEGLITZ e.V.

Herausgeber: Stadtteilzentrum Steglitz e.V.,
Geschäftsstelle: Ostpreußendamm 159,
12207 Berlin, Telefon 0 30 / 84 4110 40
info@stadtteilzentrum-steglitz.de

Redaktion: Thomas Mampel, V.i.S.d.P.,
Telefon 0 30 / 83 22 0743,
mampel@stadtteilzentrum-steglitz.de

Hagen Ludwig; Angelika Lindenthal;
Juliane Eichhorst; Peter Sieberz;
Helmut Stanek, Friederike Prinz-Dannenberg;
Susanna Quandt, Inge Krüger; Anna Schmidt;

Ansprechpartner Redaktion, Anzeigen, Gestaltung + Satz:
Anna Schmidt, Telefon 0 30 / 77 20 65 10,
schmidt@stadtteilzentrum-steglitz.de

Belichtung + Druck: BVZ Berliner Zeitungsdruck GmbH
Auflage: 10.000 Stück

nächster Redaktionsschluss: 9. Oktober 2014
Thema der Novemberausgabe: Nachhaltigkeit

www.stadtteilzentrum-steglitz.de