



Ausgabe Juni 2021

Bauen Wohnen Leben[®]

Menden | Iserlohn | Lüdenscheid | Dortmund



Inhalt 02/2021

2 **Gedicht**
von Sigurd Stenzel

3 **Aktuelles:**
Grußwort
In eigener Sache

4 - 5 **Wohnpark Holzener Heide**
Das Schmallenbach-Haus zieht ein

6 - 7 **Service:**
Kinderseiten
Sommargeschichte
Ausmalbild
Sommer-Erfrischungs-Tipp
Regenbogenspiel
Sommer-Suchsel

8 **AktiVita**
Gehen – Walken – Joggen

9 **Vorsicht Betrug**
Wie Verbrecher die Corona-Krise nutzen

10 - 11 **MARKANT-Markt**
Sommerpicknick

12 **Rätsel**
Impressum



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

www.gbs-menden.de

Schön, hier zu leben!

Sonnenpause

Wenn Wolkenwelt den Himmel deckt,
hält sich der Frühling sehr versteckt.
Der Sonne konnt' es kaum gelingen,
die Wolkenmassen zu durchdringen.

Nun hat die Sonne viel gespart,
sich für den Sommer aufbewahrt,
die Kraft der wunderbaren Strahlen,
die unsere Welt noch bunter malen.

Der Sommer soll ein warmer werden,
doch wissen wir auf dieser Erden,
dass zu viel Hitze schaden kann.
Es muss auch immer Regen ran.

Wir sehnen uns nach Sonnenschein,
doch Sonnenhitze ganz allein
und 30 Grad zu jeder Stund'
sind für das Klima nicht gesund.

Freut Euch über Wind und Regen,
auch wenn sie meist ungelegen
über uns herniederbrausen
auch Sonnenstrahlen brauchen Pausen.

Sigurd Stenzel



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

die Freude auf den Sommer ist groß. Endlich raus bei Licht und Sonnenschein. Die letzten Monate, in denen uns die Corona-Pandemie mit voller Wucht ausgebrems hat, waren für viele Menschen nicht leicht zu ertragen. Wir denken an die Erkrankten und Verstorbenen, wir denken an alle, die direkt und indirekt von Corona betroffen sind und waren.

Und jetzt hoffen wir alle auf Besserung. Die Infektionszahlen sinken. Vielleicht können wir uns schon bald wieder – auch ohne Gefahr zu laufen, uns anzustecken – in größeren Kreisen treffen.

Das letzte Jahr hat uns aber auch eine weitere Erkenntnis gebracht: Wir alle haben neu gelernt, wie wichtig unser Zuhause, unsere Wohnung ist. Wir haben unsere Wohnung neu schätzen gelernt. Viele haben aufgeräumt, renoviert und umgestaltet. Und sehr vielen Menschen ist auch wieder bewusst geworden, wie wichtig es ist, ein schönes, gemütliches Zuhause zu haben.

Die Bau- und Siedlungsgenossenschaft arbeitet jetzt seit über 100 Jahren daran, den Menschen in Menden und Umgebung gutes, angenehmes und bezahlbares Wohnen zu verschaffen. Wir werden auch weiterhin mit vielen Ideen und neuen Initiativen dafür sorgen, das Wohnen und Leben weiter zu optimieren.

**Wir wünschen Ihnen eine freundliche und ruhige Sommerzeit.
Und bitte bleiben Sie gesund!**

Mit herzlichen Grüßen

Klemens Morgenstern
Vorsitzender des Aufsichtsrates

IN EIGENER SACHE:

Abhängig vom Infektionsgeschehen bleibt unser Büro für den Publikumsverkehr vorerst weiterhin geschlossen. Bitte kontaktieren Sie uns ausschließlich telefonisch unter 02373-9670-0 oder per E-Mail unter info@gbs-menden.de. Zurzeit finden keine Mietersprechstunden statt. Unsere Öffnungszeiten werden variabel angepasst, falls es die Pandemie erlaubt.

Im GBS MARKANT-Markt und auf dem gesamten Parkplatz gilt eine FFP2- oder OP-Maskenpflicht. Der GBS MARKANT-Markt darf nur mit Einkaufswagen betreten werden. Bitte kommen Sie möglichst allein.

Seit dem 02.11.2020 ist das AktiVita Fitnessstudio geschlossen. Infos hierzu und zu einer eventuellen Neuöffnung erhalten Sie unter www.aktivita-menden.de.

Auf allen Spielplätzen/Spielflächen gilt ein Mindestabstand von 1,50 m. Zu unserem gegenseitigen Schutz halten Sie bitte einen Abstand von mindestens zwei Metern ein.

Sollten Sie Grippe oder grippeähnliche Symptome haben, bitten wir Sie, unsere Geschäftsräume nicht zu betreten. Vielen Dank für Ihr Verständnis.

Bleiben Sie gesund!
Ihr Team der Bau- und Siedlungsgenossenschaft eG
und der GBS Wohnungsbaugesellschaft mbH.



DAS SCHMALLENBACH-HAUS ZIEHT EIN!

EIN WEITERER BAUSTEIN DES WOHNPARKS HOLZENER HEIDE NIMMT DEN BETRIEB AUF

Bereits 2016 gab es die ersten Gespräche zu einer Kooperationsvereinbarung zwischen der Bau- und Siedlungsgenossenschaft eG Menden und dem Schmallenbach-Haus aus Fröndenberg für die Wohnanlage Holzener Heide, die das Augenmerk auf den Erhalt der Selbstständigkeit der Menschen legt. Der „Wohnpark Holzener Heide“ bietet neben barrierefreien Wohnungen, die ausschließlich von der Bau- und Siedlungsgenossenschaft eG vermietet werden, in Zusammenarbeit mit dem Schmallenbach-Haus auch die Büroräume des Ambulanten Dienstes, zwei Wohngemeinschaften und zukünftig eine Tagespflege mit 13 Plätzen an. Die Mieter der von der Bau- und Siedlungsgenossenschaft eG verwalteten Wohnungen können bei Bedarf schon seit den ersten Einzügen durch den Ambulanten Dienst „Schmallenbach-Haus zu Hause“ Unterstützung in den eigenen vier Wänden erhalten.



Der ambulante Dienst des Schmallenbach-Hauses

Umzug des Beratungsbüros Ambulanter Dienst „Schmallenbach-Haus zu Hause“

Seit Anfang Juni läuft der Umzug des Ambulanten Dienstes aus dem Spritzenhaus Böisperde in die neuen Räume im Wohnpark. Dort erwarten die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter drei abgeschlossene Büroräume und ein großer Aufenthaltsraum. Letzterer soll allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern als Treffpunkt und Ruhe-Oase zu ihrem anstrengenden Berufsalltag dienen.

Einzüge der Mieterinnen und Mieter in die ambulant betreuten Wohngemeinschaften

Im August können voraussichtlich die ersten Mieterinnen und Mieter in die Wohngemeinschaften einziehen.

Ambulante Wohngemeinschaften sind neue Formen für die Betreuung pflegebedürftiger Menschen. Ziel ist es, hilfsbedürftigen Menschen ein weitgehend selbstbestimmtes und würdevolles Älterwerden zu ermöglichen. Angehörige sind eingeladen, sich einzubringen und an Entscheidungen zur Lebensgestaltung mitzuwirken.

In die zwei Wohngemeinschaften im ersten Obergeschoss können jeweils zwölf Mieterinnen und Mieter einziehen. Für jeden Bewohner stehen ein großes Einzelzimmer, das individuell und persönlich ausgestattet werden kann, sowie ein barrierefreies Bad mit Dusche zur Verfügung. Großzügige Gemeinschaftsräume mit einer Wohnküche und einem Wohnzimmerbereich in jeder Wohngruppe laden zum Verweilen ein. Bei gutem Wetter kann die große Gemeinschaftsterrasse von allen Mieterinnen und Mietern genutzt werden.



Räumlichkeiten des Schmallenbach-Hauses

Jetzt, nachdem die weiteren Räumlichkeiten des Wohnparks bezugsfertig sind, beginnt das Schmallenbach-Haus mit der Umsetzung des vollständigen Angebotes im Wohnpark. Der anvisierte Zeitplan sieht folgendermaßen aus:





Was unterscheidet eine Wohngemeinschaft von einer vollstationären Pflegeeinrichtung? In einer WG soll sich in einer Kleingruppe die Großfamilie widerspiegeln, daher ist die Anzahl der Mieterinnen und Mieter auf zwölf pflegebedürftige Menschen beschränkt. Sie werden tagsüber durch Alltagsbegleiter unterstützt. Pflegerische Leistungen erfolgen in den WGs durch den Ambulanten Dienst. In der Nacht ist für die insgesamt 24 Mieter beider WGs eine eigene Nachtwache vor Ort. Im Gegensatz dazu sind in einer vollstationären Pflegeeinrichtung mehr Personen zu betreuen, so dass die individuelle, familienähnliche Versorgung und Betreuung nicht so gut leistbar ist. Auch die Nachtwachen müssen dort eine höhere Anzahl von Menschen durch die Nacht begleiten.

Einerseits spielen in einer WG Normalität und Selbstbestimmung eine große Rolle, andererseits gibt es eine gemeinschaftliche Versorgung. Diese besteht aus einem Mix aus professioneller sowie ehrenamtlicher Hilfe und der Unterstützung durch Angehörige. Zum Beispiel kann dort gemeinsam mit allen Beteiligten der Speiseplan der Woche besprochen und Mahlzeiten können zumindest zum Teil gemeinsam zubereitet werden.

Gegenüber dem Pflegeheim werden in ambulant betreuten WGs Mietvertrag und Pflegevereinbarung getrennt voneinander geschlossen. Die Verantwortung trägt der ambulante Pflegedienst.

Da es sicher viele Fragen zu der Wohnform „Ambulant betreute Wohngemeinschaft“ durch die Interessenten gibt, wird spätestens vier Wochen vor Eröffnung der WGs zu einer Infoveranstaltung eingeladen. Erst dann können genauere Informationen über die Kosten gegeben werden.

Eröffnung der Tagespflege

Die Bauarbeiten für die Tagespflege im Erdgeschoss des Wohnparks dauern derzeit noch an. Hier werden zukünftig 13 Gästen tagsüber ein vielfältiges Programm und abwechslungsreiche Mahlzeiten angeboten.

Durch eine flexible und kompetente Betreuung werden vorhandene Fähigkeiten mobilisiert. Die Gäste erhalten individuelle Impulse und Anregungen, die sich von der Routine des Alltags abheben.

Dieses Angebot kann zu Beginn nur von den früheren Gästen der Tagespflege im Schmallenbach-Haus 1 genutzt werden, da diese Gäste seit der Corona bedingten Schließung der Tagespflege im März 2020 dringend auf diese Neueröffnung warten.

Wir freuen uns auf Ihr Interesse!



Zofia Hrynac und Isabel Domina (v. l.)



Silke Habekost und die Standortleiterin Petra Simons-Fleck (v. l.)



Superheros Kinderseiten



Endlich Sommer

Schon seit Tagen regnet es. Das ärgert nicht nur die Kinder, die gerne draußen spielen möchten. Auch Susi, die kleine Feldmaus, läuft immer wieder aus ihrem Bau zum Mauseloch, um zu sehen, ob endlich die Sonne scheint. Gestern hatte sie viel zu tun. Der starke Gewitterregen hatte ihre unterirdischen Gänge überflutet. Stundenlang musste sie wieder für Ordnung in ihrer kleinen Höhle sorgen. Alles war nass geworden. Zum Glück konnte sie ihre Essensvorräte noch rechtzeitig in Sicherheit bringen. Dabei hatte sie sich doch eigentlich mit ihrem Freund Alfred, dem Igel, zu einem Ausflug verabredet. Doch Alfred war auch schon tagelang nicht zu sehen.

Aber heute ist etwas anders, als es in den letzten Tagen war. Susi hält ihr Mausehr dicht an die Wand. Es ist so ruhig. Kein Regen prasselt mehr auf die Wiese. Schnell läuft sie zu ihrem Mauseloch. Sie muss die kleinen Augen fest zusammenkneifen, so hell ist es. Die Sonne scheint! Susi atmet tief ein. Es tut gut, die frische Sommerluft zu spüren. Nun ist sie plötzlich hellwach. Sie denkt an den Ausflug mit Alfred. Aber wo ist der kleine Igel nur? Susi weiß, dass Alfred ziemlich wasserscheu ist. Deshalb hat er sich bei dem Regenwetter in seinen trockenen Unterschlupf in der dicken Hecke zurückgezogen.

Aufgeregt läuft Susi über die Wiese. Überall blühen neue bunte Blumen. Und es duftet so herrlich nach Sommer. Laut ruft sie nach ihrem Freund: „Alfred, wo bist du?“ Verschlafen kriecht der kleine Igel aus der Hecke. Ein warmer Wind weht durch seine Stacheln. Verwundert reibt er sich die Augen. „Ist jetzt wirklich Sommer?“, fragt er überrascht.

Eine Geschichte von Coeth Crispi

Dann sieht er Susi. Sie hat einen großen Picknickkorb dabei mit einer bunten Picknickdecke und den leckersten Sachen darin. „Komm raus, du Faulpelz! Machen wir einen Ausflug zum See?“

„Oh nein, bitte nicht zum See!“, ruft Alfred. „Ich habe in den letzten Tagen genug Wasser gesehen! Ich möchte in die Berge!“

„Ja gut“, sagt Susi, „gehen wir in die Berge. Die Hauptsache ist doch, dass die Sonne scheint und wir gemeinsam etwas unternehmen können.“

Fröhlich singend wandern die beiden Freunde mit dem großen Picknickkorb davon. Endlich ist Sommer!



Sommer-Erfrischungs-Tipp

Selbstgemachtes Erdbeer-Joghurt Eis

- 200 g Erdbeeren
- 1/2 Banane
- ca. 150 g Joghurt
- 1 Prise Vanille
- 2 TL Ahornsirup

Erdbeeren waschen und vierteln, Banane schälen und in Scheiben schneiden. Mit einem Pürierstab oder in einem Mixer fein pürieren. Joghurt, Ahornsirup und Vanille untermischen. In Eisförmchen füllen und für mindestens drei Stunden in den Gefrierschrank stellen.

Einfach lecker!



Regenbogenspiel

Wundervolle Farbenvielfalt in der Natur

Unsere Natur ist gerade im Frühsommer kunterbunt. Habt ihr schon einmal die vielen verschiedenen Farben in eurem Garten oder auf dem Spielplatz gezählt? Bei diesem Spiel geht es darum, Beispiele für die Farben in der Natur der Umgebung zu finden.

Und so geht's:

Jeder Spieler oder jede Spiel-Gruppe bekommt zu Beginn einen Umschlag mit je sieben farbigen Papierstreifen.

Nun müsst ihr versuchen, diese Farben in der Natur zu finden.

Bitte beachtet: Es zählen nur Naturmaterialien und ihr müsst pro Farbe ein Beispiel sammeln.

Wer als Erster alle sieben Stücke zusammen hat, hat gewonnen.

Viel Spaß!



Sommer-Suchsel

Findest du die acht versteckten Sommerwörter?

SONNE
POOL
WASSER
BADEANZUG
FERIEN
SOMMERHUT
EIS
URLAUB

	R	W	F	W	H	K	C	S	P	G
	W	M	F	A	F	F	W	V	U	N
	D	N	U	F	S	E	E	G	U	S
S	G	Q	R	Y	S	E	R	Z	Y	O
P	M	X	L	F	E	Y	I	C	M	M
O	R	I	A	V	R	D	E	G	C	M
O	W	M	U	S	P	A	N	B	J	E
L	U	K	B	Z	K	J	O	E	Y	R
J	Z	Q	Y	L	S	V	H	T	H	H
B	A	D	E	A	N	Z	U	G	Z	U
V	L	S	X	O	B	B	I	Y	P	T
E	I	S	F	S	O	N	N	E	V	T



GEHEN – WALKEN – JOGGEN?

Die einfachste Art, fit zu werden

Auch im zweiten Jahr der Corona-Pandemie leiden wir unter ihren Auswirkungen. Leider ist es uns bis heute nicht gestattet, das AktiVita wieder zu öffnen und unseren Kunden ein gezieltes Training unter Anleitung unserer Kursleiter zu ermöglichen.

Um euch die Zeit bis zur Wiedereröffnung etwas leichter zu machen, empfehlen wir euch einen Aufenthalt an der frischen Luft und haben zu diesem Zweck drei beliebte Fortbewegungsarten getestet. Welche ihr wählt, hängt ganz von euren Fitness- und Gesundheitszielen ab. Für alle gilt: Sie stärken eure Herzen und Knochen, senken euer Gewicht und machen euren Kopf frei. Fangt mit kurzen Trainingsintervallen von 15 Minuten an und steigert diese allmählich bis zu dreimal wöchentlich 30 Minuten.

Spazierengehen

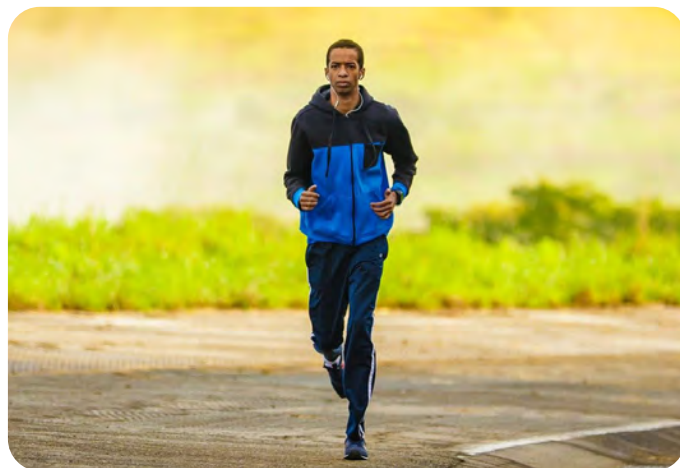
Das Spazierengehen ist eine für jeden Fitnessgrad und jedes Alter geeignete Art der Fortbewegung. Es belastet die Gelenke nicht und dient dem allgemeinen Wohlbefinden. Durch reines Spazierengehen werdet ihr nicht viel abnehmen, es ist aber gut für euer Herz-Kreislauf-System.



(Nordic) Walken

Das Walken ist eine Variante des schnellen Gehens, die auch für übergewichtige Menschen und Personen mit Vorerkrankungen geeignet ist. Es belastet Bänder, Sehnen und Gelenke weniger als das Joggen, wenn auf den korrekten Laufstil geachtet

wird: Es ist immer ein Fuß auf dem Boden und man setzt zuerst die Ferse des Fußes auf. Zudem werden, besonders beim Nordic Walking, aktiv die Arme eingesetzt, so dass auch diese, die Schultern und der Rücken trainiert werden. Walken stärkt das Herz, gibt insgesamt neue Energie und hilft, das Gewicht zu senken.



Joggen

Beim Joggen wird der Körper deutlich mehr gefordert, als beim Walken. Es hilft beim Abnehmen, erhöht die Ausdauer und stärkt das Immunsystem. Achtet hier besonders auf gutes Schuhwerk, das eure Schritte abfedert! Nur so könnt ihr eine Überbelastung der Gelenke verhindern.

Gleichgültig, welche Methode ihr wählt: Sie alle sind auch für eure Psyche gut! Einer Studie zufolge reduziert bereits ein dreimaliges 30-Minuten-Training pro Woche deutlich das Auftreten von Angstzuständen und Depressionen, hellt die Stimmung auf und steigert das Selbstwertgefühl.



VORSICHT BETRUG – WIE VERBRECHER DIE CORONA-KRISE NUTZEN



Die neuen Varianten des „Enkeltricks“

Wir alle haben schon davon gehört oder gelesen: Immer wieder versuchen Betrüger, gutgläubige, meist ältere Menschen um ihre Ersparnisse zu bringen, indem sie sich als Familienmitglied in einer Notlage oder als Polizist ausgeben.

Die Corona-Pandemie hat nun neue Varianten dieser Tricks hervorgebracht, vor denen wir eindringlich warnen möchten.

Coronatests und -impfungen

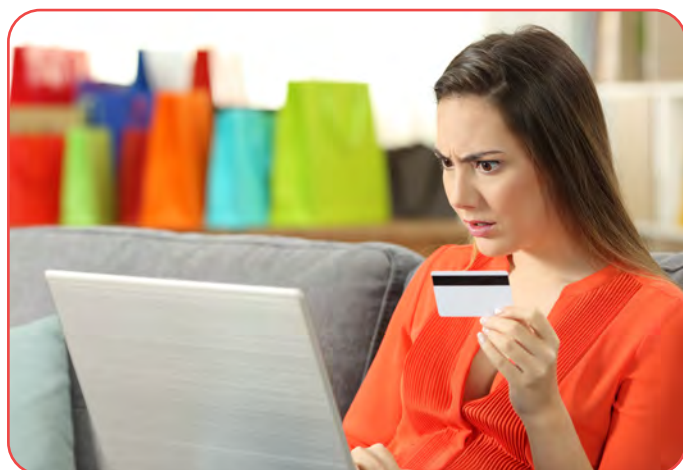
Betrüger geben sich neuerdings als Mitarbeiter des Gesundheitsamtes oder eines Impfzentrums aus und bieten am Telefon frei verkäuflichen Impfstoff oder einen Hausbesuch zum Testen an. Oft wird suggeriert, dass sich eine Kontaktperson infiziert habe und daher schnellstmöglich ein Test gemacht werden müsse. Beides wird seitens der Behörden und Ärzte nicht angeboten, Impfstoffe sind auf dem freien Markt nicht erhältlich! Diese Besuche sollen lediglich dazu dienen, Wohnungen auszuspionieren oder direkt einen Diebstahl zu verüben.

Der Enkeltrick in abgewandelter Form

Immer öfter hört man auch von Versuchen, als angeblich Erkrankter Geld von „Verwandten“ zu bekommen. Per Telefon meldet sich ein „infizierter“ Angehöriger, der dringend Medikamente oder Geld für die Behandlung benötigt. Er bittet darum, Geld vor die Haustür zu legen, da ja ein direkter Kontakt zu gefährlich sei.

Die Polizei empfiehlt folgendes:

- Sollte Ihnen telefonisch Impfstoff angeboten werden, legen Sie sofort auf. Das gilt auch für Anrufe, in denen Geld verlangt wird.
- Legen Sie auf keinen Fall Geld oder Wertgegenstände vor die Haustür.
- Lassen Sie niemanden, den Sie nicht kennen, in Ihre Wohnung.
- Verständigen Sie die Polizei, um den Betrüger evtl. auf frischer Tat ertappen zu können.
- Rufen Sie Ihre Familienangehörigen an und fragen Sie nach!
- Sollte jemand zudringlich werden, sprechen sie die Person laut an und rufen um Hilfe, im Zweifelsfall wählen Sie die 110.
- Derartige Vorfälle sollten immer der Polizei gemeldet werden.



Fake-Shops und Wucherpreise

Auch hiervor wird gewarnt: Seit Beginn der Pandemie sind massenhaft Onlineshops entstanden, die oft überbeuerte Ware anbieten oder gar nichts liefern. Schauen Sie sich daher diese Shops genauer an, bevor Sie etwas bestellen. Achten Sie auf Gütesiegel wie „Trusted Shops“ oder „TÜV Süd“. Besonders misstrauisch sollten Sie sein, wenn kein Shop existiert, sondern die Bestellung per E-Mail aufgegeben werden muss und Vorkasse verlangt wird.

Der Sommer

ZEIT FÜR EIN PICKNICK IM GRÜNEN!

Unser GBS **MARKANT**-Markt bietet alle Zutaten für einen entspannten Tag

Gerade in diesem Jahr sehnen wir uns alle nach einer Auszeit in der Natur, wir möchten raus in die Sonne und die Seele baumeln lassen. Was gibt es da Schöneres als ein entspanntes Picknick? Den Ort dafür können Sie frei wählen, ganz nach Ihren Vorlieben: im Wald, am See, auf dem See in einem Ruderboot, unter dem Sternenhimmel, im eigenen Garten... – der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt!

Wir haben für Sie mit Zutaten aus unserem Haussortiment einige leckere Rezepte für jeden Geschmack zusammengestellt.



Tomate-Mozzarella-Spieße mit Pfirsich

Diese Spieße schmecken Groß und Klein!

Sie benötigen:

- Kirschtomaten
- „Jeden Tag“-Mozzarella Minis
- „Jeden Tag“-Tortenpfirsiche
- Basilikum
- Salz, Pfeffer,
- „NATURWERT“-Natives Olivenöl
- Saft von einer „NATURWERT“-Zitrone
- Kleine Spieße



Spießen Sie alle Zutaten nacheinander auf und falten Sie dabei das Basilikum, falls die Blätter zu groß sind. Legen Sie die Spieße in eine flache Frischhaltedose und geben die Gewürze darüber. Beim Verzehr müssen Sie darauf achten, sämtliche Zutaten mit einem Bissen in den Mund zu bekommen – das Ergebnis ist köstlich!!!

Kräuterbutter – selbstgemacht am Besten!

Sie benötigen:

- 250 g weiche „Küstengold“-Butter
- 1 kleine Schalotte
- Knoblauch (fein gehackt)
- Pfeffer, Salz,
- Saft von einer „NATURWERT“-Zitrone
- 2-3 EL Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Thymian oder nach Belieben)

Teilen Sie die Butter in Stücke, würfeln die Schalotte fein und verrühren Sie alle Zutaten mit dem Mixer. Formen Sie anschließend eine Rolle und legen Sie zum Festwerden in den Kühlschrank – so können Sie später sehr leicht Portionen abschneiden.



ist da

MARKANT

DER MARKT FÜR GUTES ESSEN UND TRINKEN

Pizzabrot – so haben Sie Weißbrot noch nie gegessen!

Sie benötigen:

- 1 Weißbrot
- 250 ml „Jeden Tag“-Napoli Sauce
- 250 g Mozzarella in Scheiben
- 200 g „Küstengold“-Delikatess-Salami
- 1 kl. Zwiebel
- 1 Bund Basilikum
- 2 „Jeden Tag“-Schinken-Pfefferbeißer, gewürfelt
- 1 rote Paprikaschote, gewürfelt
- 150 g geriebenen „Jeden Tag“-Emmentaler



MARKANT
Jeden Tag KÜSTENGOLD

Schneiden Sie den „Deckel“ des Brotes ab und höhlen es aus (den Deckel für später aufbewahren). Nun füllen Sie das Brot: Geben Sie zwei Drittel der Tomatensauce hinein und bedecken Sie die Sauce mit Mozzarellascheiben. Auf diese legen Sie die Salamischeiben, die mit der Zwiebel, den Pfefferbeißern, dem gehackten Basilikum und der Paprika betreut werden. Als letztes geben Sie die restliche Tomatensauce und den Reibekäse über die Masse und setzen den Deckel wieder auf.

Das Brot muss nun in Alufolie gewickelt und mit einer Keramikplatte oder einer Pfanne beschwert werden und 30 Minuten ruhen, bis es etwas plattgedrückt ist.

Wer mag, kann noch etwas Käse auf das Brot streuen, bevor es bei 175 °C für 30 Minuten in den Ofen kommt. Schmeckt warm und kalt!



Gemüsesticks mit Dip

Sie benötigen für vier Portionen:

- Je eine rote, gelbe und grüne Paprikaschote
- ½ Salatgurke
- 3 Karotten
- 3 Stangen Staudensellerie

Für den Dip:

- ½ Paket „Jeden Tag“-Frischkäse
- ½ Becher „Jeden Tag“-Schmand
- 3 EL „Jeden Tag“-Crème Fraîche
- 1 EL Dill, Petersilie, Basilikum, Minze (ganz nach Geschmack)
- 1 kl. Knoblauchzehe, fein gehackt
- 2 EL „NATURWERT“-Natives Olivenöl
- 2 EL Parmesan
- Salz, Pfeffer

MARKANT
Jeden Tag
NATURWERT

Das Gemüse waschen und in Stifte schneiden. Alle Zutaten für den Dip gut miteinander vermengen und bis zum Verzehr kalt stellen.

Erfrischender Obstsalat

MARKANT
Jeden Tag
NATURWERT

Sie benötigen:

Für das Dressing:

- 100 ml flüssigen „Jeden Tag“-Waldhonig
- 100 ml frisch gepressten Orangensaft
- Schale von einer „NATURWERT“-Zitrone

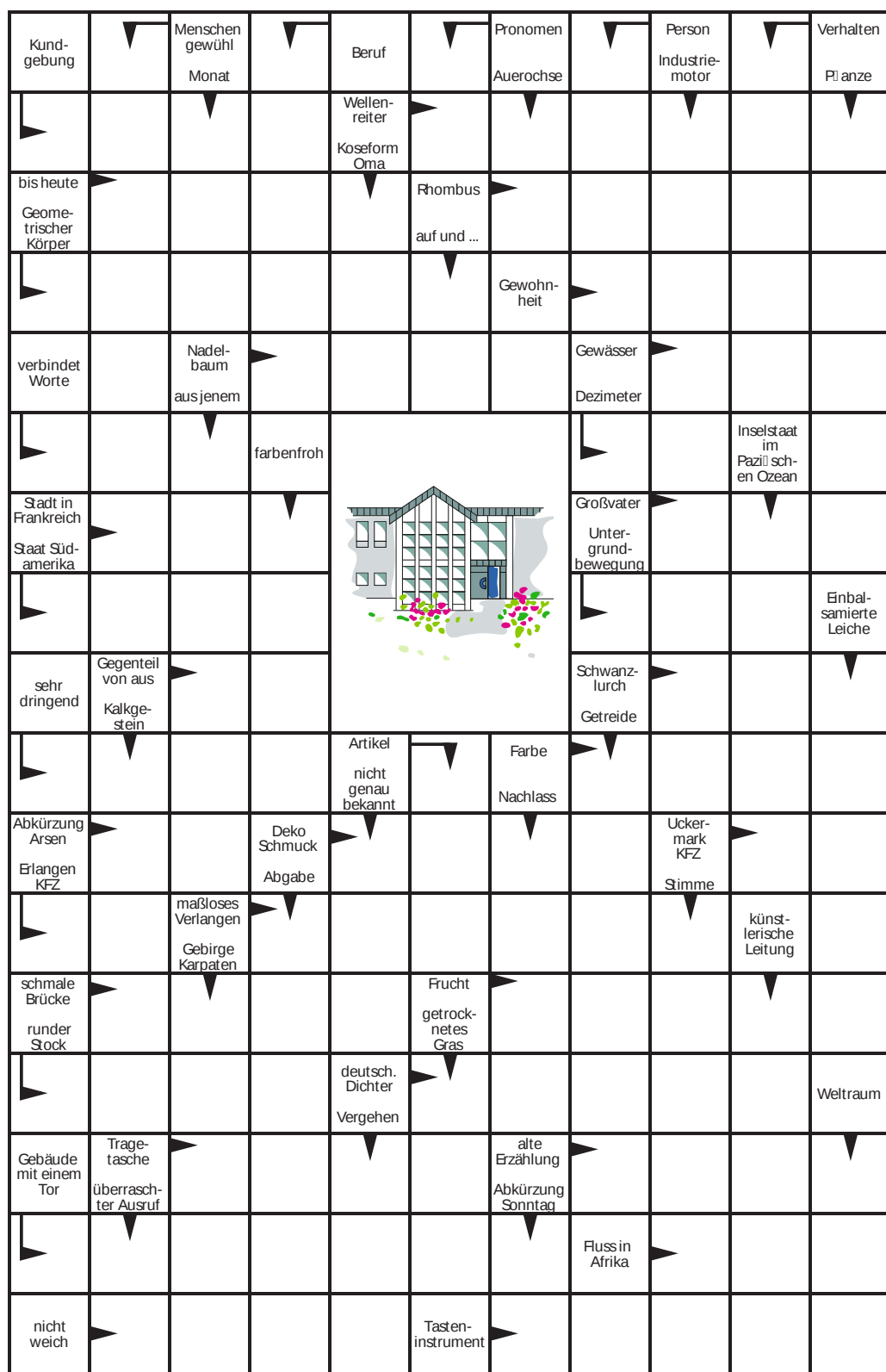
Obst:

- 500 g Erdbeeren
- 200 g Blaubeeren
- 200 g Himbeeren
- 3 Kiwis
- 1 Orange
- 2 Äpfel
- 1 Mango
- 100 g Weintrauben



Verrühren Sie den Honig, den Saft und die Zitronenschale miteinander, schneiden das gewaschene Obst in mundgerechte Stücke und heben das Dressing vorsichtig darunter.





Impressum

Herausgeber:

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

Verantwortlich für den Inhalt:

Karl-Heinz Borggraeve, Bauen Wohnen Leben®
ist die Zeitschrift der GBS Wohnungsbaugesellschaft mbH
und Bau- und Siedlungsgenossenschaft eG in Menden.

Verlag, Redaktion, Grafik:

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

Fotos und Grafiken:

© medienstatt GmbH, stock.adobe.com (© Thaut Images,
© hailey_copter, © gudrun, © noirchocolate, © Rena Marijn,
© makistock, © Antonioguilem, © vegefox.com, © rohappy,
© Romolo Tavani, © rh2010, © Jenny Sturm, © kebox),
© pixabay.com, © Schmallenbach-Haus, © Helga Velmer,
© Christian Knospe, © Michael Fischer,
© www.raetseldino.de, © www.schule-und-familie.de

