AZUBI nside

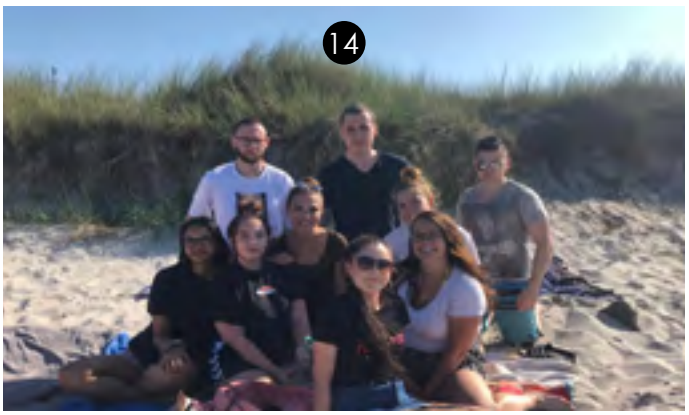
Nr. 16
Weihnachten 2019
gebührenfrei

Das Magazin der DVV-Azubis

Anzeige

Wir wünschen allen Kolleginnen und Kollegen in frohes Weihnachtsfest und ein erfolgreiches Jahr 2020!

DVZ-Redaktion

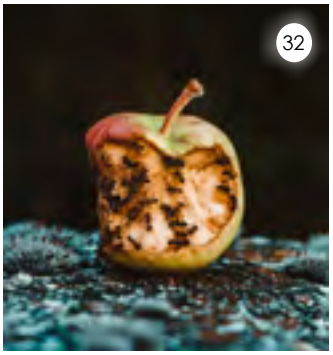


Vorwort

Food. Essen. Lebensmittel oder Nahrung. Es gibt so viele Ausdrücke für dieses eigentlich doch so banale Thema. Nun also eine ganze AZUBI inside Ausgabe über Food? Wie kam es denn zu so einer verrückten Idee?
In der heutigen Zeit ist Food ein immer wichtigeres Thema. Es ist wieder modern, sich gesund und ausgewogen zu ernähren, seine Mahlzeiten regelrecht zu „zelebrieren", Fotos davon zu schießen, es den Freunden zeigen und in den sozialen Netzwerken zu teilen. Das Thema Essen hat eine Bedeutung wie nie zuvor. Es gibt mittlerweile so viele verschiedene Food Trends und unterschiedliche Rezepte, sodass man ganz leicht mal den Überblick verlieren kann. Doch das sollen Sie natürlich nicht, denn Essen ist schließlich ein Thema, welches uns alle täglich betrifft und auch weiterhin betreffen sollte!

Wieso also nicht einmal mehr ins Detail gehen und auch mal über den Tellerrand hinaus blicken? Sich einfach mal die Zeit dafür nehmen, die Gewohnheiten hinten anstellen und auch mal Neues zu entdecken und auszuprobieren. In dieser Ausgabe lesen Sie alles, was Sie schon immer über das Thema Food wissen wollten!
Willkommen, zu einem kleinen Ausflug ins Land der verschiedenen Geschmäcker und Genießer – in diesem Sinne: Lassen Sie es sich schmecken und bon appétit!

Alissa Holtei



MENÜ

Vorspeise

Lara Biester

Jonah Schäftner

Hauptspeise

Alissa Holtei

Jonas Wagner

Sabriany Harun

Nachspeise

Katja Tkatsch

Louis Volkmann

Katharina Van Hoeylandt

Lara, 18,
isst ihre Burger immer ohne Soße
Jonah, 20,
isst keinen Käse, nicht mal auf Pizza

Jonas, 21,
„Hühnchen ist vegan“
Alissa, 22,
findet, dass mit Butter einfach alles besser schmeckt
Sabriany, 23,
besteht zu 70% aus Bubbletea

Louis, 21,
isst kein Gemüse
Katja, 24,
„A piece of chocolate a day, keeps the doctor away“
Katharina, 20,
„Zuckerfreies Backen ist sinnlos“

Foto: Jonah Schäftner

Schwärmerei für das Seitenbacher Müsli

Bei dem typischen, regnerischen Hamburger Wetter und ganz vielen kleinen Snacks durften wir unser jährliches Interview durchführen. Dieses Jahr mit André Germann, einem ehemaligen THB-Redakteur.

André hat nach seinem Abitur 2012 von April bis Juni ein Praktikum bei der DVV absolviert. Danach hat er einen Ausbildungsplatz angeboten bekommen und ist so sieben Jahre hier gewesen. Wieso also abschließend nicht einmal seine Essgewohnheiten und Top-Rezepte herausfinden? Im Raum des Betriebsrates, gegenüber von Lara sitzt er also und beantwortet die knallharten und schonungslosen Fragen unserer AZUBI inside Redaktion. Natürlich hochmotiviert und in seinem karierten Hemd, so wie man halt André kennt. Doch da noch kein Mittag war, ohne sein Seitenbacher Müsli.

Seitenbacher Müsli ist so ungefähr das, was wir Azubis in Andrés kleiner blauen Box jeden Tag beim Mittag von 12:30-13:00 Uhr betrachten dürfen. Denn das ist wohl Andrés Geheimtipp und Lieblingsessen für Mittagspausen. So hat er die Dinge für das Müsli, wie Joghurt, Obst und eben das Seitenbacher Müsli immer in Übermaße Zuhause. Wahrscheinlich sind seine Schränke voll mit diesem einen Müsli. Gründe für genau dieses Mittagessen, seien die Nährstoffe und die ganzen Vitamine. Doch es gibt Ausnahmen! Letztens kam er mit einer größeren Box zum Mittag. Und nicht mit einer blauen. Und der Inhalt war auch kein Müsli! Der Inhalt bestand aus Nudeln überbacken mit Gemüse. Ganz anders als wir es gewohnt sind. So berichtet er, dass das gegessen wird, was am Vortag über bleibt. An dem Tag also Nudeln mit Gemüse.

André ernährt sich seit einigen Wochen aus ethischen und Klimaschutz-Gründen vegetarisch. So wäre sein perfektes vegetarisches 3-Gänge-Menü ein Gartensalat ohne Soße, eine vegetarische Lasagne und ein Sorbet-Teller mit Mango, Johannisbeere und Zimt. Doch das immer vorzubereiten und zu kochen ist unrealistisch und vor allem viel zu zeitaufwendig für den Redakteur. Also geht auch mal sein absolutes Lieblingsgericht: Pfannkuchen mit Vanillesoße. Dazu noch Zimt und Zucker. Man merkt schon, André isst lieber süß statt salzig.

„Eine knackfrische Tomate ist ein absolutes Highlight“

André Germann

Alleine isst er selten. Er behauptet, alleine essen sei langweilig. Gut, da hat er auch irgendwie recht. Gemeinsam essen macht schon deutlich mehr Spaß. Wenn die Zeit also reicht, dann geht es mit Familie oder Freunden auch ganz gerne mal zu Schweinske oder Burgerlion – natürlich um etwas Vegetarisches zu essen. Dort greift er dann auch gerne mal zu und isst seine Burger mit der Hand. Doch snacken tut er normalerweise nicht so gerne. Außer im kalten und ungemütlichen Winter, da isst er ein paar Kekse nebenbei. Und wenn er etwas aus unserer beliebten Snackbox essen würde, dann wäre es ein Bounty. Naja, insgesamt bleibt dann trotzdem mehr für uns in der Snackbox übrig. Umso besser.

Auf die Frage, welches Obst er wählen würde, wenn er nur noch eines bis zum Ende seines Lebens essen dürfe, hat er mit „Apfel“ geantwortet. Ja genau, das Obst, was wir täglich beim DVV bekommen und essen sollen.“One apple a day – keeps the doctor away“. Und so ist auch sein Motto.
Eine Lieblingssorte hat er nicht. Dennoch viele kreative Ideen. Den Apfel könnte er im Ganzen essen, Apfelmus herstellen, einen Apfelkuchen backen oder Apfelsaft pressen. Den Apfel als sein Lieblingsobst konnten wir uns schon fast denken, da Äpfel regelmäßig im Seitenbacher Müsli vorzufinden sind. Den Apfel isst er natürlich auch mit Schale, da dort die guten Vitamine und Nährstoffe enthalten sind. Aber kleiner Tipp von ihm: Äpfel vor dem Verzehr abwaschen!

Doch trotz der großen Liebe zum Seitenbacher Müsli, macht Essen André nicht glücklich. Wir können uns ihn also nicht mit einer Tüte Chips und einem Ben & Jerrys Eisbecher vor dem Fernseher vorstellen, nur weil er einen schlechten Tag hatte. Essen ist für André meist nur eine reine Nahrungsaufnahme, die wir Menschen eben benötigen, um zu überleben. Eine wirkliche emotionale Bindung hat der Redakteur also nicht zu seinem Essen – gut zum Müsli viel-

leicht schon, auch wenn er das vor uns nicht unbedingt zugeben will.

Doch zum Schluss hat uns André noch sein Spezialrezept „Omelett André Spezial“ extra für unsere AZUBI inside Leser verraten. Man nehme zwei frische Eier, eine reife Banane, zwei Spritzer Honig, ein wenig Sonnenblumenöl und eine Portion Quark. Die Eier werden mit der zerdrückten Banane, dem Quark und einem Spritzer Honig vermischt. Die Masse wird mit ein paar Spritzern Öl auf mittlerer Stufe angebraten. Bei goldbrauner Farbe und einer festen Konsistenz, kann das Omelett aus der Pfanne genommen werden. Auf einem Teller serviert, wird erneuert ein Spritzer Honig hinzugefügt. Und fertig ist Andrés Spezial Rezept! Mal etwas anderes als ein einfaches und langweiliges Seitenbacher Müsli.

Und wenn sich jemand traut, das auszuprobieren, dann gerne berichten!

Trotz der Tatsache, dass essen für André nur eine Art der Nahrungsaufnahme ist, konnten wir einige spannende Dinge über seine Essgewohnheiten herausfinden. Wir bedanken uns für das nette Beieinandersein und wünschen dir, André, alles Gute! Vielleicht probieren wir dein Seitenbacher Müsli mit Apfel und Joghurt in Zukunft ja mal?

Lara Biester

Quick Choice

Pizza oder **Burger**?

Essen bestellen oder **selber kochen** ?

Asiatisch oder Italienisch?

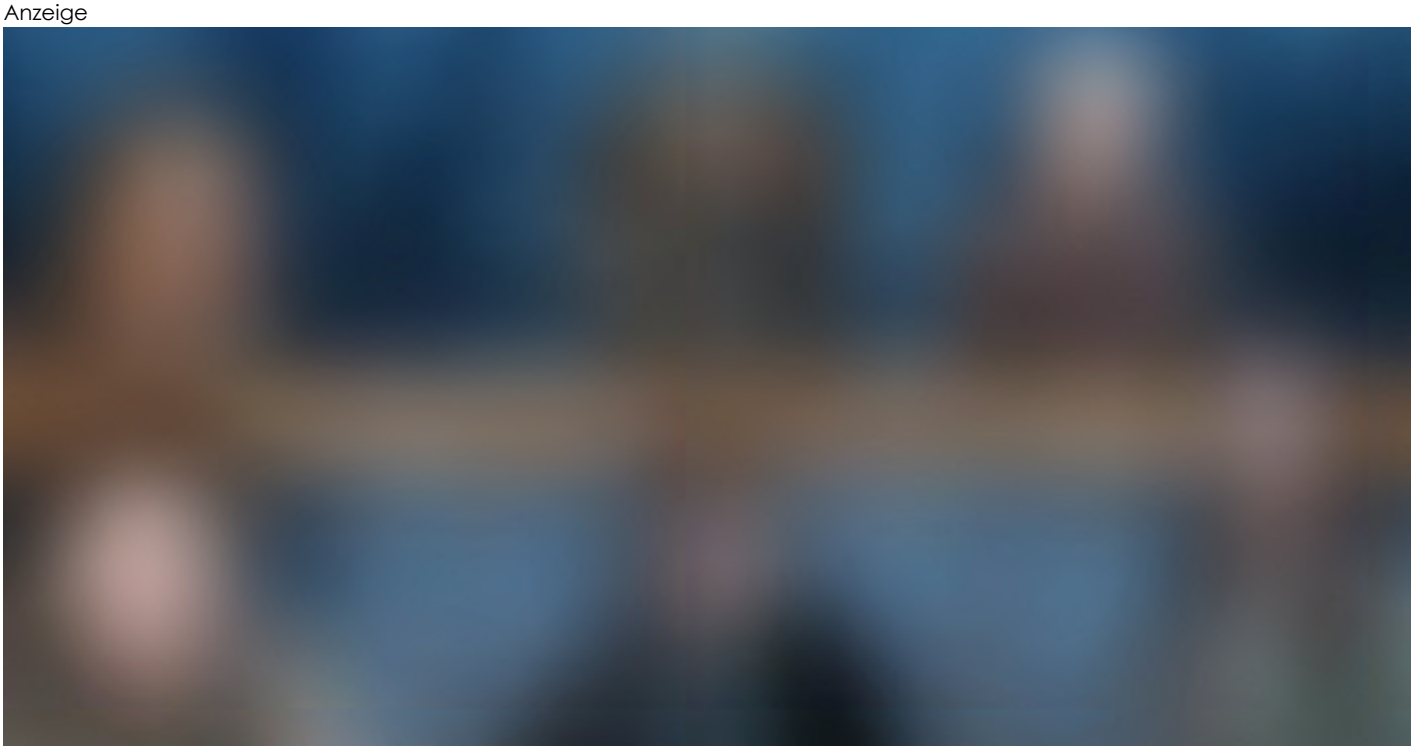
Obst oder Gemüse?

Süß oder Salzig?

Nutella **mit** oder ohne Butter?

Foto: Jonah Schäffner

Anzeige



Azubi-Jahresrückblick

Immer wieder zum 1. August:

Lara, Jonah und Lara (von l. nach r.) entdeckten zusammen mit den anderen Auszubildenden das Haus und konnten viele Abteilungen mit den jeweiligen Kollegen kennenlernen. Durch Präsentationen und Schulungen konnte der Alltag bei der DVV Media Group dargestellt werden, sodass die Azubis erste Eindrücke über das Arbeitsleben bekamen.

Nach dem Feierabend sind die Azubis gemeinsam ins Louisiana, ein amerikanisches Restaurant, gegangen und haben dort den ersten Tag mit leckerem Essen und guten Getränken ausklingen lassen. Nach langen und vielen Gesprächen mussten sich alle voneinander verabschieden.

Und nun sind die ersten drei Monate schon fast rum. Dabei hat Lara gemerkt, dass sie sich beruflich umorientieren und den Betrieb verlassen möchte. Wir wünschen Lara alles Gute für ihre weitere berufliche Zukunft!

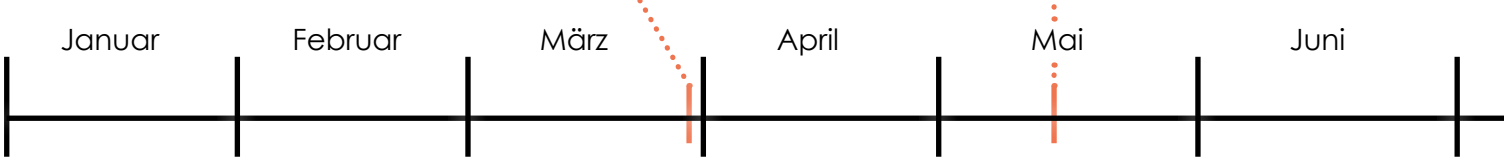
DVZ Leo Gala 2019:

Am 29. März war es wieder soweit. Bereits zum 12. Mal fand dieses Jahr der DVZ LEO Award im Hamburger Curiohaus statt. Bevor es mit dem Blitzlichtgewitter am roten Teppich losging und die Preisträgerinnen und Preisträger geehrt wurden, waren wir Azubis vor Ort, um die Veranstaltungsabteilung tatkräftig zu unterstützen.
Mit Gute Laune Musik, füllten wir die Goodiebags und dekorierten die Räume mit Bildern und Bannern. Aber auch während des Abends sorgten wir dafür, dass alles reibungslos funktionierte. Wir begrüßten die Gäste am Empfang und standen mit Rat und Tat beiseite.
Ein weiteres Highlight war die Aftershow-Party. Ein Magier verzauberte uns mit seinen Tricks, es gab eine leckere Eis-Station und traditionell zu Mitternacht, gab es Currywurst mit Pommes. So ließ es sich, bis in die frühen Morgenstunden, gut feiern.

Wir freuen uns schon auf den LEO 2020!

IHK Lehrstellenbörse

Vom 24.-25. September waren wir auf der IHK Lehrstellenbörse in der Handelskammer. Mit den Messebesuchern hatten wir Gespräche über unseren Alltag und über unsere Erfahrungen als Medienkaufleute Digital und Print.



B2Run:

Am 14. Mai 2019 hieß es wieder „Runter vom Bürostuhl, rein in die Laufschuhe“! Beim 10-Jährigen Jubiläum des B2Runs gingen neben etlichen Unternehmen aus Hamburg auch wieder neun Läuferinnen und Läufer vom DVV an den Start. Nachdem sich aufgrund des großen Andrangs die Ankunft unseres Teams etwas verzögerte, ging es dann auch zügig im Volksparkstadion los. Startnummern ankleben und ab auf die Zielgerade. Die Ergebnisse konnten sich definitiv sehen lassen: Einige verbesserten sogar Ihren Rekord aus dem letzten Jahr! Nach dem Lauf gab es dann erstmal, begleitet von einer Live Band, ein kühles Bier und ein paar Vitamine zur Stärkung. Im nächsten Jahr hoffen wir auf noch mehr Teilnehmer, die für den DVV laufen möchten, denn an erster Stelle steht hier auf jeden Fall der Spaß gemeinsam im Team!

Sommerfest 2019

Am letzten Freitag im August ging das DVV Sommerfest in eine neue Runde. Bei bestem Sommerwetter wurde nun schon zum zweiten Jahr in Folge zum Grillen ins Betriebssportcasino eingeladen. Alles begann mit einer ersten Runde Montagsmaler. Per Losverfahren wurden Vierer-Teams bestimmt, die gegeneinander antraten. Es wurde viel gelacht und versucht, so viele Begriffe wie möglich zu erraten und dabei besser als die Konkurrenz zu sein. Nach der Vorrunde ging es ans Buffet: Grillgut und das lecker angerichtete Essen sorgten dafür, dass alle satt wurden. Schließlich fanden sich die Gewinnerteams zur finalen Runde des Montagsmaler-Spiels ein.
Bei Ping-Pong-Rundläufen, Kicker-Turnieren und guten Gesprächen klang der Abend dann,begleitet von dem ein oder anderen kühlen Bier, stimmungsvoll aus.
Das DVV Sommerfest war ein voller Erfolg! Wir hoffen, auch im nächsten Jahr wieder gemeinsam feiern zu können.

Juli | August | September | Oktober | November | Dezember

Bildquellen: nsplash.com (Priscilla du Preez), Foto rechts: unsplash.com (Lorenzo Nafissi)

Esskulturen im Überblick

Die Nahrungszufuhr zählt zu einem der wichtigsten Grundbedürfnisse eines jeden Menschen, denn sie dient sowohl der Nährstoffaufnahme als auch der Lieferung benötigter Energie für den Körper. Außerdem hält vor allem gesunde Ernährung die essenziellen Vitalfunktionen des Organismus aufrecht.

Doch hat Essen für Menschen noch eine weitere Bedeutung abseits der bloßen Aufnahme von Nahrung oder wird ihm in der heutigen Zeit gar ein zu hoher Stellenwert zugeschrieben?

Aus psycho-soziologischer Sicht ist Essen für Menschen bereits seit Jahrtausenden bedeutungsvoll, da diese sich zum Teil darüber identifizieren können.
Ernährung lässt sich in vielen sozialen Bereichen des Lebens wiederfinden, beispielsweise in der Erziehung von Kindern, in Traditionen und Gewohnheiten. Des Weiteren erfolgt über das gemeinsame Mahl wichtige soziale Interaktion und zusätzlich Integration in gewissen sozialen Kreisen.

Deshalb erzeugt die Gemeinschaft während des Essens auch ein Zusammengehörigkeitsgefühl, egal ob mit der Familie oder unter Arbeitskollegen, denn die meisten Menschen empfinden Essen als positive Tätigkeit. Diese positive Einstellung übertragen Leute daraufhin unterbewusst auf ihre Mitmenschen. Viele Leute gehen deshalb gemeinsam essen, da sich beim Verzehr eines wohlschmeckenden Gerichts interessante Gespräche entwickeln können.Die deutsche Esskultur befindet sich momentan im Wandel. In lediglich 43% der deutschen Haushalte wird täglich noch gekocht (Quelle: Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft / 2018). Grund dafür sei weniger, dass die Deutschen keine Lust mehr hätten, sondern eher der Zeitmangel in einer gehetzten Gesellschaft und Umgebung. Für viele Personen reiche die Zeit schlichtweg nicht aus, um nach der Arbeit noch ein aufwendiges Gericht zu kochen, weshalb die Nachfrage nach Fast Food stetig ansteigt. Gleichzeitig wächst der Bedarf an Fleisch in der Gesellschaft unentwegt, denn in Deutschland wird immer häufiger möglichst fleischhaltig und deftig gegessen. Weiterhin verliert neben dem Kochen auch das Frühstück für Deutsche immer mehr an Bedeutung, da viele ein harmonisches Frühstück zu Hause mit dem schnellen Verzehr gekaufter und verpackter To-Go Produkte auf dem Weg zur Arbeit ersetzen. Ähnlich verändert sich die amerikanische Esskultur hin zu einer „Fast Food-Gesellschaft“. Doch anders als in Deutschland wird in den USA weiterhin großer Wert auf das Frühstück gelegt. Mit Rührei, Speck, Würstchen und teilweise Bohnen fällt ein durchschnittliches amerikanisches Frühstück sehr fettig und kalorienreich aus. Dennoch gibt es auch Amerikaner, die ein süßes Frühstück mit Pfannkuchen, Muffins oder Cornflakes präferieren. Ob süß oder herzhaft, ganz getreu dem Mythos, das Frühstück sei die wichtigste Mahlzeit des Tages, nehmen Amerikaner bereits am Morgen einen hohen Anteil der täglich empfohlenen Menge an Fett und Kohlenhydraten zu sich.

Dem gegenüber steht ein eher dezentes Mittagessen, denn mittags verzehrt ein Großteil der amerikanischen Gesellschaft ihr eigens mitgebrachtes Essen oder sucht in der Pause ein Fast Food Imbiss auf. Zum Abend hingegen wird großer Wert auf die Familienkultur gelegt, in der soziale Interaktion und Konversation wichtig ist. Ein Mittagessen mit Kollegen oder Freunden ersetzt für die meisten Amerikaner nicht das Gefühl des gemeinsamen Essens mit der eigenen Familie. Dabei stört sich dann auch keiner an der Tatsache, dass das Abendessen ebenfalls sehr reichhaltig und gehaltvoll ist.

Einen drastischen Gegensatz sowohl zur amerikanischen als auch zur deutschen Esskultur, stellt die französische Mentalität zum Essen dar. Denn in dieser Kultur liegt der Fokus sehr stark auf dem sozialen Beisammensein während des Essens. So ist die Nahrungsaufnahme kulturell kaum noch aus dem französischen Lebensstil wegzudenken. Zudem genießen Franzosen besonders die Erfahrung zu essen, weswegen das standardmäßige Mahl, verglichen mit anderen Kulturen, wesentlich länger dauert. Das ist der Tatsache geschuldet, dass die Speisen häufig in kleineren Portionen, dafür jedoch über einen längeren Zeitraum, verzehrt werden.

Zu den beliebtesten Gerichten in Frankreich zählen vor allem regionale Spezialitäten, dabei wird bevorzugt auf einen hohen Fleischkonsum gesetzt. Da das Essen von Franzosen sehr zelebriert wird, ist es nicht verwunderlich, dass auf den Preis nicht allzu viel Wert gelegt wird. Aufgrund der großen Vielseitigkeit und der hohen Qualität der französischen Küche, erklärte die UNESCO (United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization) das „gastronomische Mahl der Franzosen" 2010 zum ideellen Weltkulturerbe. Das Frühstück hingegen ist in der französischen Esskultur nicht sehr geschätzt, weswegen meist ein Croissant oder ein „Pain au chocolat", was das französische Pendant zum deutschen Schokobrötchen ist, mit einer Tasse Kaffee serviert wird. Doch zugleich hat Essen, unabhängig unterschiedlicher Kulturen, auch einen immensen Einfluss auf das psychische Wohlbefinden eines Menschen. Denn durch die Aufnahme von Kohlenhydraten, Zucker oder Fett, wird im Körper der Neurotransmitter Serotonin ausgeschüttet. Dieser Botenstoff ist an der Bewegung des Verdauungstraktes beteiligt und reguliert gleichzeitig auch die Stimmung im

Gehirn. So wird durch einen erhöhten Serotoninwert für gute Laune gesorgt, während negative Gefühle wie Trauer, Angst oder Wut unterdrückt werden. Somit besteht zudem physiologisch eine direkte Verbindung zwischen den aufgenommenen Nahrungsmitteln und dem Wohlbefinden und der Laune einer Person.

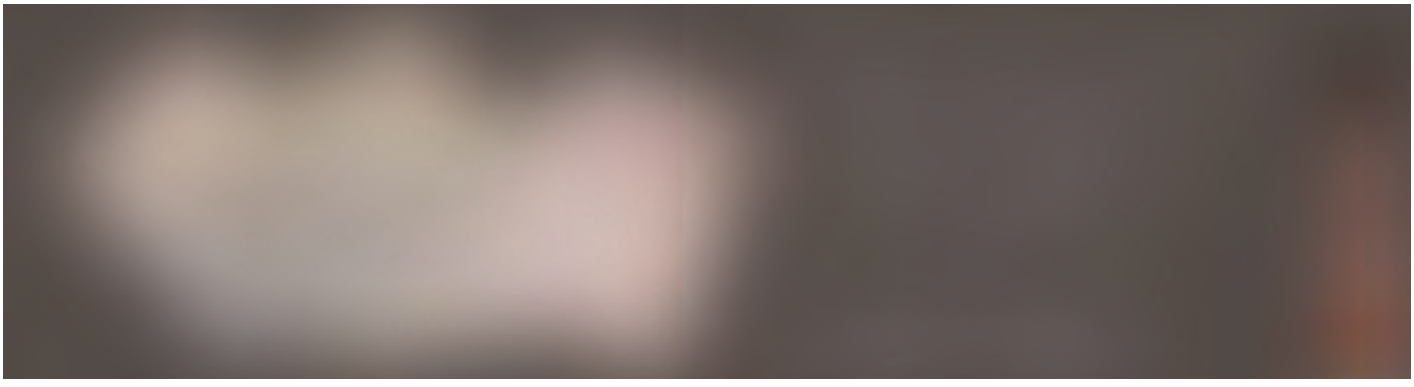
Trotz allem nehmen manche Menschen die Nahrungsaufnahme auch als erhebliche Belastung wahr. Denn es gibt diverse psychische Essstörungen wie beispielsweise Bulimie oder Anorexie. Bei beiden Störungen kommt es dazu, dass der/die Erkrankte sich selbst als zu dick empfindet und weniger isst oder die Nahrung nicht mehr gesund aufnimmt und verdauen kann. So fehlen dem Körper wichtige Nährstoffe, weswegen Betroffene sehr stark abmagern. Eine weitere psychische Störung ist die Esssucht, bei welcher der/die Erkrankte zu viel und häufig auch zu ungesund konsumiert. Esssucht geht häufig einher mit Adipositas. Essstörungen sind extrem gefährlich für die Stoffwechselvorgänge und den Kreislauf des Körpers, weswegen die Hilfe eines spezialisierten Arztes oder eines Psychologen von Nöten ist.
Wie kommt es trotz dessen dazu, dass viele Menschen ein so unterschiedliches Verhältnis zum Essen haben, obwohl für jeden die Nahrungsaufnahme etwas ganz Natürliches sein sollte? Und warum wird Essen heutzutage eine so hohe Bedeutung gegeben?

Die einfachste Antwort auf diese Frage ist, dass der Körper die Nährstoffe in der Nahrung benötigt, um Vitalfunktionen beständig zu erhalten. Dabei ist für den Körper primär egal, wie das Essen schmeckt, sofern es die richtigen Inhaltsstoffe liefert. Doch bekanntlich essen die Augen mit, weshalb die Psyche sekundär gewissermaßen mitentscheidet, was gegessen wird. Und über Botenstoffe im Körper kann durch Essen ein Glücksgefühl ausgelöst werden, weswegen vielen Leuten besonders der Geschmack sehr wichtig ist, da sich ein glückliches Gemüt auch rückwirkend positiv auf den Körper auswirkt.

Die Bedeutung von Essen ist wohl für jeden individuell. Für manche muss das Essen schnell gehen, andere legen besonders Wert darauf, mit eng verbundenen Personen zu speisen und wiederum anderen ist der Geschmack der Mahlzeit am wichtigsten. Welche Esskultur nun am gepflegtesten oder als am lebenswertesten gilt, muss jeder Mensch für sich selbst entscheiden. Fakt ist jedoch, dass Essen neben dem simplen Grund der Nährstoffaufnahme, diverse andere Anreize, wie Genuss, Glücksgefühle oder soziales Beisammensein bietet. Diese Tatsache führt dazu, dass Essen in der Gesellschaft grundlegend als eine positive Tätigkeit gesehen wird und wir mit Essen viele positive Gedanken verbinden.

Jonah Schäftner

Anzeige



Food Trends 2019 - Vegane Ernährung

„Du ernährst dich vegan? Aber was kannst du denn dann überhaupt essen?“ Diese Frage ist so ziemlich das perfekte Aushängeschild der veganen Ernährung, in Bezug auf viele Nicht-Veganer, die sich mit dieser Ernährungsweise nicht beschäftigen und auf ihr Rührei am Morgen und Steak am Abend nicht verzichten wollen.

Aber was taugt eine vegane Ernährung eigentlich? Ist es nur Trend und somit Geldmacherei der Lebensmittelindustrie oder ist es gesund und umweltfreundlich für Mensch, Tier und Natur? Grundsätzlich ist der Veganismus eine Lebensweise, die die Ernährung, das moralische Handeln und/oder die umweltbezogene Verantwortung beeinflussen kann.

Hier soll es aber überwiegend erstmal um die Ernährung gehen, also Step 1: der Faktencheck.
In Deutschland ernähren sich ca. 1,3 Millionen Menschen vegan – diese Tendenz steigt jedoch beständig an. Das entspricht ungefähr 1,6% der Bevölkerung. Vergleichsweise zu Deutschland ernähren sich in Israel ganze 5% der Bevölkerung vegan.
Dafür ist Deutschland der bislang unüberholbare Spitzenreiter, wenn es um die Entwicklung von neuen, veganen Produkten geht. Und auch die Zahl der veganen Neuerscheinungen in der Kochbuchwelt steigt jährlich.
Dennoch werden 27.000 Hühner und 600 Schweine pro Stunde (!) in Deutschland geschlachtet. An diesen hohen Werten kann man erkennen, dass die Zahl der Nicht-Fleischesser, im Verhältnis zu unserer Bevölkerungszahl, eher gering ist.

Aber weiter zu Step 2: Was können Veganer eigentlich essen? Und sind „vegane Produkte wirklich viel zu überteuert“? Für viele Deutsche sind Fleisch- und Milchprodukte aus ihrem Wocheneinkauf nicht weg zu denken, wobei es mittlerweile ein großzügiges Angebot an veganen (Ersatz-) Produkten in jedem herkömmlichen Supermarkt gibt. Neben Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten und Getreide, gibt es heutzutage vegane Fischstäbchen oder Burger Patties und sogar ein breit gefächertes Angebot an Milch- und Käseersatz für alle, die sich tierfrei ernähren. Vieles davon basiert auf Soja.
Ein weiterer Punkt, der vielen in den Kopf kommen wird, ist, dass vegane Produkte in der eher teureren Abteilung im Supermarkt zu finden sind. Das ist ein Argument, mit dem wirklich oft um sich geschlagen wird, wobei man natürlich anmerken muss, dass gutes Fleisch mindestens genauso teuer ist wie das Soja-Geschnetzelte in der Kühlwarenabteilung. Dennoch schließt es eine finanzielle Umstellung ein, wenn man auf vegane Ersatzprodukte zurückgreift, da die Lebensmittelindustrie aus diesem Trend natürlich auch Profit schlagen möchte.

Warum sollte man sich denn überhaupt vegan ernähren? In Step 3 werden vor allem die gesundheitlichen und moralischen Aspekte beleuchtet.
Gesundheitlich gesehen unterstützen viele Veganer die Aussage und das Empfinden, dass konventionelle Milch- und Fleischprodukte aufgrund der Massentierhaltung und des hohen Antibiotikaverbrauches nicht gesund sein können - denn Stress, Leid und Hormone sind übertragbar. Außerdem ergeben neue Forschungen, dass in Milch einige Stoffe enthalten sind, die beispielsweise die Krankheit Krebs und/oder den Alterungsprozess fördern. Mal ganz davon abgesehen, dass wir mit unserem großen Bedürf-

Bildquelle: unsplash.com (Brooke Lark)

nis an Milch der Kuh ununterbrochen zumuten, schwanger zu sein und wir ihre Muttermilch trinken. Eine Kuh produziert nur Milch, wenn sie mit einem Kalb schwanger ist. Das Kalb bekommt aber kaum etwas davon ab, da es von der Mutter getrennt wird, damit die Milch für den Gebrauch der Menschen abgepumpt werden kann. Zwei bis drei Monate nachdem die Kuh gekalbt hat, wird sie erneut künstlich besamt und das Ganze wiederholt sich immer und immer wieder. Die sogenannten Turbokühe werden aber nicht gerade alt. Viele sterben bereits nach drei Dienstjahren (das Durchschnittsalter einer Kuh beträgt 20 Jahre) und die neue Generation muss vermutlich noch härter arbeiten.
Nach diesem kleinen Exkurs in die Welt der Landwirtschaft, ist es wahrscheinlich, dass viele, die eine vegane Ernährungsweise bevorzugen, es nicht unterstützen möchten, wie die meisten Nutztiere in Deutschland vor und während ihrer Schlachtung behandelt werden - und damit kommen wir zu den moralischen Aspekten.
Sämtliche Dokumentationen und Beiträge über vegane Ernährung zeigen uns, wie eine realistische und unverblümte Massentierhaltung aussieht. Es gibt einen Spruch, den vermutlich viele Veganer unterstützen: „Wenn die Mauern der Schlachthöfe aus Glas wären, dann würde niemand mehr Fleisch essen“.
Dieser Spruch deutet auf die Tatsache hin, dass viele Menschen die Wahrheit nicht sehen möchten, jedoch kann sich so zukünftig nur wenig an den momentanen Umständen ändern. Denn dadurch, dass viele Menschen bei dem unmenschlichen Halten und Schlachten bevorzugt eher wegsehen, als sich mit dem Thema näher auseinanderzusetzen, kann auch keine Besserung der Bedingungen beschlossen werden.

Weiter zu Step 4: Ist der Veganismus mittlerweile eine Religion?
Es gibt einige Veganer, die sehr missionarisch mit dem Thema umgehen und anderen Mitmenschen bewusst ein ziemlich schlechtes Gewissen machen wollen oder sie so sehr verärgern können. Ob Menschen diese Lebensweise als Religion betrachten, ist jedoch ein Urteil, dass sich jede Person individuell bilden sollte.
Ich denke eine gute Aufklärung kann beim Veganismus nicht schaden, dennoch darf immer noch jeder Mensch für sich selbst entscheiden, wie er sich ernähren möchte.

Im Gegenteil. Die Natur wird es uns

danken – oder? Somit kommen wir zu Step 5. Hat der Veganismus das Zeug dazu, unsere Umwelt zu retten?
Grundsätzlich ist es so, dass wir viel CO2 ausstoßen, aber zu wenig Pflanzen haben, die das für uns umwandeln und somit verschmutzen wir die Welt. Nutztiere haben ebenfalls einen enormen CO2-Ausstoß, welcher die Natur stark belastet. Denn es werden immer mehr Regenwälder abgeholzt, damit dort neue, zusätzliche Ackerfläche entsteht, auf der beispielsweise Soja angebaut werden kann. Der Großteil von Soja wird für die Futterherstellung der Nutztiere gebraucht und der Anteil an der Verwendung, für die menschliche Nutzung in Form von pflanzlichen Ersatzprodukten, ist schwindend gering. Dementsprechend ist es in der Hinsicht sinnvoll, weniger tierische Produkte zu konsumieren, damit die Nachfrage an Soja für die Herstellung des Tierfutters sinkt.
In Deutschland sind die Weidenflächen für den Anbau bestimmter Pflanzen nicht geeignet und wären ohne die Tiere auf ihnen unbrauchbar. Demzufolge ist es effizienter, diese Flächen mit Tieren zu besetzen, anstatt die wertvollen Bodenflächen nicht nutzen zu können.

„Wenn die Mauern der Schlachthöfe aus Glas wären, dann würde niemand mehr Fleisch essen“.

Eine gute Mischung aus einer veganen und einer nicht-veganen Ernährung, bei der tierische Produkte aus artgerechter Haltung der Tiere kommen, ist eine Möglichkeit, damit die Pflanzen und Böden auf unserer Erde nachhaltig geschützt und genutzt werden können. Dennoch kann eine vegane Ernährung allein das Klima natürlich nicht retten. Ein viel signifikanterer Anteil des zu hohen CO2-Ausstoßes geht auf das Konto der Transportmittelindustrie.

Mein abschließendes Fazit ist Step 6 und beschäftigt sich wieder mit der Grundfrage, ob der Veganismus nur ein überschätzter Trend ist. Vegane Ernährung ist ein sehr umstrittenes Thema und durchaus ein Trend des 21. Jahrhunderts. Ich persönlich finde diesen aber nicht übertrieben oder überschätzt.
Wenn Trends in die Richtung von Tier- und Umweltschutz gehen, haben sie auf jeden Fall ihre Daseinsberechtigung und können unterstützt werden. Dennoch ist es ganz wichtig zu beachten, dass die Ernährungsweise eines Menschen eine persönliche und private Entscheidung ist und bleiben sollte.

Lara Marschall

Anzeige

Boltenhagen oder doch nicht?

Aus alt eingesessener Tradition heraus ging es für uns neun Azubis wieder für ein Wochenende nach Boltenhagen. Oder nein, warte mal. Ach nein, in diesem Jahr ging es für uns neun Azubis nach Wisch. Der kleine unscheinbare Ort mit rund 755 Einwohnern hatte so für ein Wochenende neun neue Bewohner für sich gewonnen. Darunter die sechs alten Hasen aus dem 2. und 3. Lehrjahr sowie die drei Frischgebackenen aus dem ersten Lehrjahr. Wir buchten in diesem Jahr ein AirBnB im schönen beschaulichen Örtchen Wisch bei Plön, um sich in urlaubsartiger Atmosphäre besser kennenzulernen und über Gott und die Welt zu quatschen. Am Freitag war es nun wieder soweit und wir begannen unseren Wochenendtrip mit drei bis oben hin vollbeladenen Autos. Na gut, so voll waren sie eigentlich doch nicht, aber ein bisschen Übertreiben schadet ja nie. Ohne sich vorher abzusprechen, gestaltete sich die rund anderthalb stündige Autofahrt als ein heißes Wettrennen zwischen uns Mädels und Jungs. Wer würde denn nun als Erster am fremden Ferienhaus ankommen und sich das schönste Zimmer aussuchen? Doch der Hunger kam dem Ganzen in die Quere und wurde zu groß, sodass sich zwei der drei Autos entschieden, noch einen Zwischenhalt zu machen, um eine Kleinigkeit zu essen.

Vor Ort angekommen, begutachteten wir den kleinen Ponyhof auf dem unser Häuschen stand und machten direkt eine Zimmerbegehung. In dem ziemlich verschachtelten, aber zugleich gemütlichen kleinen Landhaus, war die Bettenaufteilung einigermaßen schnell geklärt. Lange diskutieren wollten wir nicht. Denn trotz der Snackpause plagte einige von uns bereits der große Hunger, weshalb wir schnellstmöglich in den nächstgrößeren Ort und zum nächsten Edeka fuhren. Im Edeka ging dann die wilde Suche los. So füllte sich in Blitzgeschwindigkeit der Einkaufswagen bis oben hin. Von Zimtflakes, über Gurke bis hin zu Chips und Aufbackbrötchen fanden sich allerlei Leckereien wieder. So wurden es insgesamt in den drei Tagen sieben Tüten Pombären. Und ja, sie wurden alle aufgegessen. Nun noch alles schnell in die Einkaufstaschen gepackt, bezahlt und dann ging es nun wieder zurück, um gemeinsam das Abendessen zu kochen. Auf dem Speiseplan stand ein leckeres Kokosgeschnetzeltes mit Reis. Für Louis natürlich ganz ohne Gemüse.

Wir kreierten wahrlich ein kulinarisches Festmahl. Pappsatt und geschafft von der Hinfahrt stellten wir jedoch schnell fest, dass wir bei unserem Großeinkauf etwas Wesentliches vergessen hatten. Und zwar das Klopapier… so machten sich Louis, Lara, Jonas und Katharina nochmal auf den Weg nach Schönberg zum bekannten Edeka. Spontan legten sie noch einen Abstecher zum nahegelegenen Strand ein, an dem Louis in alten Kindheitserinnerungen schwelgte und wir anderen den Blick über die riesigen Dünen hinaus aufs offene Meer wagten, ehe es wieder zurück zu unserem kleinen Häuschen ging.

Zum Abschluss des Tages genossen wir noch die letzten warmen Augusttemperaturen unter dem sternklaren Himmel. So schön Hamburg auch sein mag, einen solchen Sternenhimmel hatten wir in der Stadt noch nicht gesehen.

Spontan entschieden wir uns noch Wisch etwas genauer unter die Lupe zu nehmen und machten eine kleine Nachtwanderung. Da der Strand leider noch gut 5 km entfernt war, schafften wir es in einer Stunde nur zum stockdunklen Ortsschild des schnuckeligen Dörfchens.

Am nächsten Morgen ließen wir es uns nicht entgehen und frühstückten bei strahlendem

Bildquelle: Katharina van Hoeyland
Foto links: unbekannt

Sonnenschein auf unserer Terrasse. Mit sage und schreibe 29 Grad hatten wir eine Menge Glück und nutzten sowohl die Wärme als auch das schöne Wetter, uns an den nächstgelegenen Strand zu legen und bei ein paar Runden „Werwolf“ das Salz in der Luft und den Sand in den Haaren zu genießen. Da wir keine Spielkarten dabei hatten, mussten wir improvisieren. Die Taschentücher von Lara und der Stift von Alissa mussten nun zweckentfremdet werden! Umgeben von spielenden Kindern und dem Wellenrauschen der nordfriesischen Küste trauten wir uns dennoch nicht ins Wasser, da die Wassertemperatur bei frischen 17 Grad Celsius definitiv zu kalt zum Baden war.

Gegen Abend verließen auch die einheimischen Massen nach und nach so langsam den Strand. So sehr man die Sonne auch liebt, so schafft sie einen auch. Mit knurrendem Magen beschlossen wir, diesen Abend mit selbst gemachter Pizza und richtigen Kartenspielen (nicht aus Taschentüchern), ausgelassen zu verbringen. Vier von uns waren überaus motiviert und wollten an diesem Abend nun auch endlich zum Strand laufen, während sich die anderen gemütlich und geschafft vom Tag ins Bett begaben. Auf dem weiten Weg in Richtung Strand blieb es natürlich nicht aus auf allerlei einheimisches Tier zu treten. Ich meinte eigentlich zu treffen, obwohl… Jonas ist da wohl doch auf eine Kröte getreten. Und bei Schuhgröße 55 war es dann auch um die Kröte geschehen, zum Leid von Alissa. Nach einem rund einstündigen Marsch durch den kleinen Ort Wisch, entlang von Laboe und Schönstadt, erreichten die vier nun auch endlich den lang ersehnten Strand.

Am Sonntagmorgen genossen wir noch die letzten Sonnenstrahlen bei einem gemeinsamen Frühstück aus Brötchen, Cornflakes und frischem Obst und Gemüse, bevor wir unsere große Aufräumaktion begannen. Und nein, unser kleines Häuschen auf dem Ponyhof in Wisch, sah nicht aus als wäre dort eine Bombe explodiert. Allerdings war schon erkennbar, dass dort neun Personen eine schöne und etwas chaotische Zeit verbrachten. Nachdem nach langer Zeit alles aufgeräumt und die Autos wieder vollgepackt waren, machten wir uns wieder allesamt auf die Heimreise.

Auf ein weiteres schönes Jahr in Boltenhagen!
Naja, oder eben in Wisch!

Katharina Van Hoeylandt

Bildquelle: Alissa Holtei

Anzeige

Sänk ju fohr wörking wiss ASS!

Ein schönes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins neue Jahr wünscht die

Eurailpress - Redaktion

Food Trends 2019 – Superfood

In Deutschland hat sich der Import von Chia-Samen, vergleichend zum Vorjahr, mehr als verdoppelt. Auch der Avocadoimport hat sich nahezu verdoppelt. Doch woran liegt das? Und was haben diese beiden Lebensmittel gemeinsam ?

Sowohl Avocados als auch Chia-Samen zählen zu dem von der Marketingbranche erstellten und mittlerweile etablierten Begriff „Superfood“. Als Superfood werden Lebensmittel, welche eine große Menge an Vitaminen und Nährstoffen beinhalten, bezeichnet. Vorzufinden ist das Wundermittel als Frucht, Konzentrat oder in getrockneter Form. Die Hersteller versprechen Krankheitsvorbeugungen, Anti-Aging-Effekte oder Gewichtsverluste. Doch werden die verschiedenen Arten ihrem Namen überhaupt gerecht? Oder führt uns die Marketingbranche mit raffinierten Verkaufskonzepten an der Nase herum?

Wir klären über die drei beliebtesten Artren auf!

Die Chia-Samen:

Das ist es: Chia-Samen sind schwarze oder graue Körner der Salbeipflanze „Salvia hispanica“. Ursprünglich stammen jene aus Mittel- und Südamerika. „Chia“ bedeutet übersetzt so viel wie „Kraft“ – und das ist auch das, was sie versprechen. Sie dienen als Kraftspender, Sattmacher oder auch als Schlankmacher! Aber halten sie auch wirklich ein, was die Unternehmen versprechen?

Superfood-Faktor: Die kleinen Samen werden nicht ohne Grund als Superfood bezeichnet. Die Samen enthalten 631 mg Calcium pro 100g, fünfmal so viel wie beispielsweise Milch. Dazu liefern sie Antioxidantien und haben einen hohen Omega-3-Fettsäurengehalt, der für eine gesunde Ernährung wichtig ist. Besonders wegen des hohen Proteingehaltes sind die Chia-Samen ein perfekter Eiweiß-Lieferant. Vor allem wegen der hohen Menge an Ballaststoffen wirken Chia-Samen als Sattmacher. Auch Vitamine wie B1, B3 oder auch Vitamin E sind in den kleinen Samen enthalten. Insgesamt also ein sehr reichhaltiges „Superfood“, welches in die Ernährung integriert gut für unsere Gesundheit ist.

Fazit: Laut dem Naturinstitut können Chia-Samen definitiv als Superfood bezeichnet werden. Integriert in die Ernährung wirken sie aufgrund des hohen Ballaststoffgehalts sättigend und vermeiden mögliche Heißhungerattacken. Ebenso beinhalten sie viele wichtige Vitamine und vor allem eine Menge an Proteinen, die für einen möglichen Muskelaufbau nötig sind. Allerdings machen die Samen ohne weiteres nicht schlank, im Gegenteil! Chia-Samen haben auf 100g sagenhafte 580kcal.

Die Avocado

Das ist es: Wer kennt sie nicht? Die birnenförmige Frucht, die aus grünem Fruchtfleisch besteht und in der Mitte einen runden Kern sitzen hat. Die Avocado!
Als „Grünes Gold“ oder „Butter des Waldes“ wird die Avocado bezeichnet. Die Beerenfrucht zählt zu den Lorbeergewächsen und stammt ursprünglich aus Südmexiko. Durch den Verzehr solle der Blutzuckerspiegel gesenkt und der Stoffwechsel in Schwung gebracht werden. Außerdem sei sie ein Allrounder für unser Herz-Kreislaufsystem.

Superfood-Faktor: Avocados beinhalten unteranderem 36% der empfohlenen Tagesdosis an Vitamin K1, welches bei der Blutgerinnung eine wichtige Rolle spielt. Ebenso 31% an Vitamin B9 und 20% an Magnesium. Durch die vielen Nährstoffe der Avocado erhöht sich die Aufnahme an Carotinoide bis auf das fünffache, sodass Entzündungen des Körpers reduziert werden können. Besonders gut für unsere Gesundheit sind die vorhandenen Fette. Avocados beinhalten keine normalen und ungesunden Fette, sondern ungesättigte, welche das Herzkreislaufsystem positiv beeinflussen und den Cholesterinspiegel senken. Dank der Folsäuren und der Omega-3-Fettsäuren arbeiten sie ebenso Alzheimer und Schlaganfällen entgegen.
Allerdings verbraucht die Produktion von zwei Früchten ungefähr 1.000l Wasser und ist damit nicht die umweltbewussteste Produktion. Ebenso werden in Mexiko viele illegale Felder betrieben, in denen der Beerenfrucht gesundheitsschädliche Pestizide beigesetzt wird. Und wenn man dann noch hört, dass 40% aller importieren Avocados aus Mexiko stammen, dann vergeht vielen der Hunger schon.

Bildquelle: Unsplash.com (twinstisch), Foto oben: Unsplash.com (Toa Heftiba), Foto oben: Unsplash.com (Angela Pham),

Fazit: Die Avocado kann sich als Superfood absolut sehen lassen. Sie enthält viele wichtige Nährstoffe und Vitamine, welche sich positiv auf unsere Gesundheit auswirken. Vor allem die Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren wirken verschiedensten Krankheiten des Immunsystems entgegen. Den Umweltfaktor und die potenziell enthaltenen Pestizide sollte man dennoch beachten. Wenige Avocados in der Woche reichen absolut aus, um die Nährstoffe vernünftig aufnehmen zu können und damit schweren Krankheiten wie Diabetes entgegenzuwirken.

Die Goji-Beere:

Das ist es: Die Frucht des Bocksdornstrauches, welche ursprünglich aus Asien stammt. Die Beere gilt als Anti-Aging-Wunder, das auch das Immunsystem auf Vordermann bringen soll. Außerdem sei die Goji-Beere ein Heilmittel gegen zahlreiche Beschwerden.

Superfood-Faktor: Die Goji-Beere beinhaltet einige gute Nährstoffe wie Calcium oder Natrium. Allerdings beinhalten herkömmliche Früchte wie Äpfel sogar mehr und vielfältigere Nährstoffe auf 100g als jene Beere. Ebenso sind positive Auswirkungen auf den menschlichen Körper nicht bewiesen. Im Gegenteil – Goji-Beeren reagieren negativ mit Blutgerinnungshemmern, sodass sie das Thromboserisiko erhöhen und die Gefahr zu einer Herzkreislauferkrankung besteht.

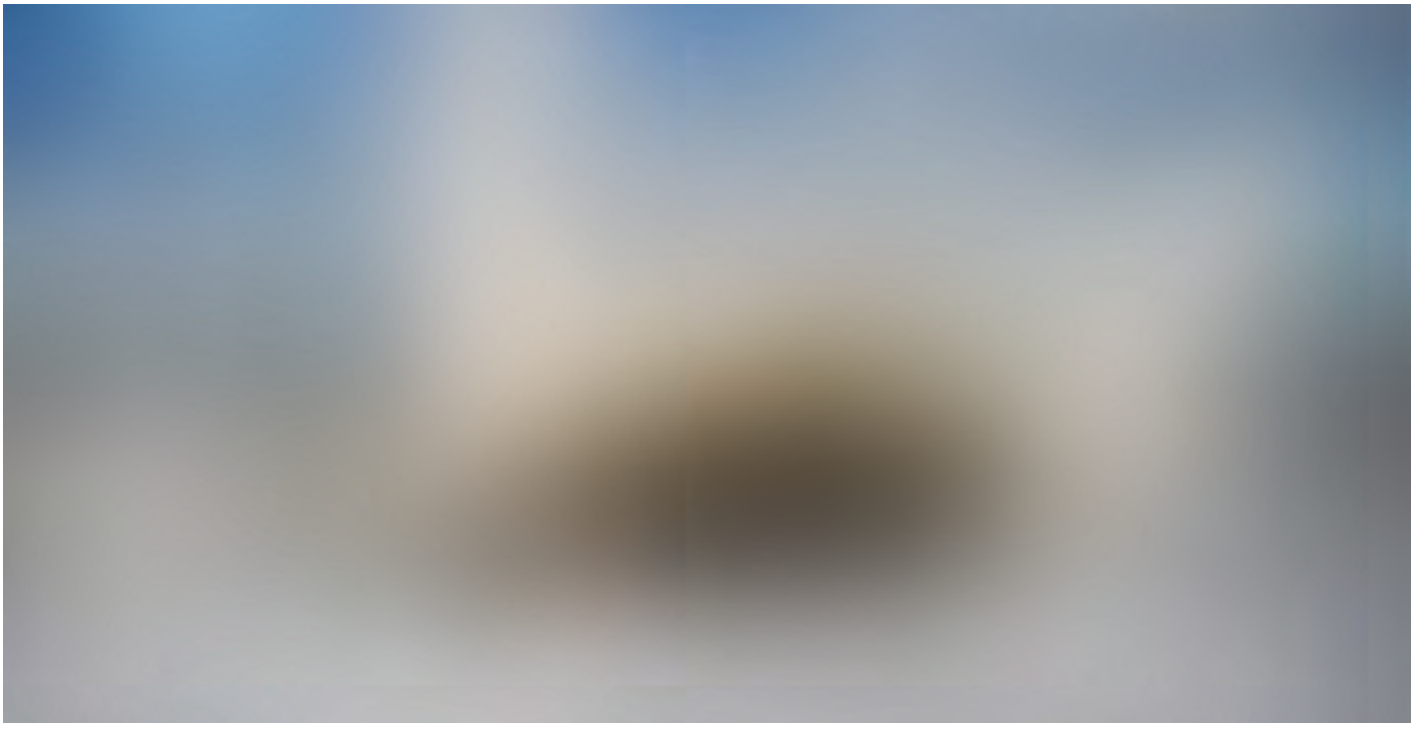
Fazit: Schmecken tut die Beere gut. Sie enthält bis 19 unterschieliche Aminosäuren, darunter zehn essenzielle, die wir für eine ausgewogene Ernährung benötigen. Die Inhaltsstoffe der Frucht sind trotzdem nicht wirklich besser als bei regionalen Früchten. Ebenso stellt die Beere im Zusammenhang mit bestimmten Antibiotika eine Gefahr für den Menschen dar, weswegen die Goji-Beere bei unserem Superfoodcheck definitiv durchgefallen ist. Stattdessen empfehlen wir heimische Früchte wie die schwarze Johannisbeere und den Sanddorn.

Unser Superfoodcheck-Fazit:

Abschließend kann man also sagen, dass die Konzerne viele Versprechen einhalten und ihre Produkte eben nicht nur durch geniale Werbung verkauft werden. So gehört vor allem die Avocado zu den reichhaltigsten und wirksamsten Früchten. Aber auch die Chia-Samen können sinnvoll in die Ernährung integriert werden. Superfood ist also etwas Interessantes, womit man seinen Mahlzeiten einfach und schnell ein paar mehr Vitamine beisetzen kann.

Lara Biester

Anzeige



Hier essen wir gerne - die Food Hotspots der Stadt

Passend zu unserem diesjährigen AZUBI inside Thema, werden nun unsere liebsten Food-Hotspots der Stadt vorgestellt. Ein waschechter Hamburger Jung oder eine Hamburger Deern, kennt vielleicht eines der erwähnten Lokale, dennoch findet sich hier für jeden etwas. Ob Imbiss oder Restaurant, Soulfood oder vegetarisch. Diese Gerichte sollte man probieren, denn hier isst Hamburg!

Xeom - Eatery

Wer sich weiterhin an seinen Asien-Urlaub erinnert und nicht aufhören kann, an das leckere Essen zu denken, ist bei Xeom-Eatery genau richtig. Hier findet man authentische, vietnamesische Küche. Meine Empfehlung ist „Pho“, eine traditionelle Suppe aus klarer Brühe, Reisnudeln und dünnen Rindfleischstücken, dazu Koriander und etwas Zitrone zum Verfeinern, schmeckt besonders gut während der kalten Jahreszeit. Auch die Deko im Xeom lindert Fernweh. An den Decken sieht man ein Netz aus runterhängenden Kabeln und statt auf gemütlichen Stühlen zu sitzen, findet man Plastikhocker vor, die an die Straßen Hanois erinnern. Es ist ein Erlebnis für die Geschmacksknospen und Augen.Da es zu den Abendstunden recht voll werden kann, muss man mit einer Wartezeit rechnen, denn im Voraus reservieren kann man nämlich nicht.Für eine Portion Pho zahlt man 7,50€, für Starters, wie hausgemachte Frühlings- oder Sommerrollen 4,50€. Die Preise sind fair und es gibt eine gute Auswahl an Nudel- und Reisgerichten sowie exotischen Cocktails.

Öffnungszeiten:
Mo-Fr 12:00-22:00 Uhr
Sa 14:00-22:30 Uhr
So 14:00-22:00 Uhr
Karolinenstraße 25, 20357 Hamburg

Fischimbiss Schabi

Auf der Suche nach frischem Fisch, aber die Auswahl hier in Hamburg ist einfach zu groß? Wie wäre es mit einem Besuch im Schabis? Hier kann man das Meer schon fast riechen und hat dabei die Wahl zwischen unzähligen Fischspezialitäten, ob Fisch & Chips, Lachs oder Calamari und Garnelen. Wer Schwierigkeiten hat sich zu entscheiden, sollte wohl lieber zum gemischten Teller greifen. Die Fischgerichte werden vor den Augen der Kunden zubereitet und als Beilage gibt es zu jedem Gericht Brat- oder Salzkartoffeln und einen kleinen gemischten Salat. Dekoration wird im Schabis nur ganz sparsam genutzt, der Fokus liegt also eher auf die Meeresspezialitäten. Wie im Namen erkennbar handelt es sich hierbei um einen kleinen, gemütlichen Imbiss, der mit seiner Auswahl viele Gäste anlockt. Reservierungen sind auch hier nicht möglich. Meine Empfehlung, ganz klar der Mix-Teller, eine große Portion verschiedener Fischfilets für 15€. Ein weiterer Bestseller sind die Gambas aus der Pfanne für 14€.

Öffnungszeiten
Mo-Fr 12:00-21:30
Sa 12:00-21:00
So 12:00-22:00
Schulterblatt 60, 20357 Hamburg

Kimo

Bildquellen: Sabriany Harun

Egal ob Studenten, Hipster oder Berufstätige. Hier stehen sie alle Schlange, um die beste Falafel der Stadt zu essen. Mitten in der Sternschanze kann man schon mal den Überblick an den ganzen Falafel-Ständen verlieren, aber keines ist wohl so vollbesucht wie Kimo. Die Falafel stammt aus der arabischen Küche und ist ein frittiertes Bällchen aus pürierten Bohnen oder Kichererbsen. Serviert werden die Falafel mit verschiedenem Gemüse nach Wahl, leckerem Hummus sowie frisches, arabisches Brot. Perfekt also für die Vegetarier/ Veganer unter uns. Im Kimo herrscht eher die Imbissbuden-Stimmung, im Hintergrund läuft Musik und die Leute spazieren ein und aus, dennoch hat man dort die viele Sitzmöglichkeiten und kann sein Essen so in Ruhe genießen. Auch die Preise lassen einen nicht meckern, eine Classic Falafel wie oben beschrieben, bekommt man schon für 2,50€. Für speziellere Toppings wie Hirtenkäse 3,50€, hat man Lust auf Fleisch, kann man Shawarma (arabisches Fleischgericht) für 3,50€ probieren.

Sabriany Harun

Öffnungszeiten:
Mo-Do 11:00-00:30 Uhr
Fr-Sa 11:00-05:30 Uhr
So 11:00-00:00 Uhr
Schanzenstraße 111, 20357 Hamburg

Mezcal – die neue Trendspirituose

Mezcal ist die Ur-Form des Tequila, doch die wenigsten kennen ihn. Mittlerweile trifft man auf den Schnaps in jeder guten Bar – doch was ist Mezcal eigentlich genau?

Mezcal wird auf eine ganz spezielle Weise aus gekochten Agaven und ausschließlich in Mexiko hergestellt, denn der Begriff ist eine geschützte Herkunftsbezeichnung. Je nach dem von welcher Agavensorte das Fruchtfleisch stammt, schmeckt das Destillat unterschiedlich.
Während der hierzulande bekannte Tequila ausschließlich aus der Blauen Weber-Agave destilliert werden darf, dürfen beim Mezcal 30 Variationen von Agaven verwendet werden.
Wie beim Tequila gibt es auch beim Mezcal qualitative Unterschiede. Je höher der Agavenanteil in der Spirituose – desto besser die Qualität. Qualitativ schlechter Mezcal besteht nicht nur aus Agavenbrei, sondern auch aus Zucker oder Mais, der vor dem Brennen beigemischt wird. Dabei geht das Agaven-Aroma verloren und der Geschmack wird verfälscht.
Anders als beim Whisky ist das Alter beim Mezcal nicht entscheidend beim Geschmack, denn in der Hitze Mexicos wird der Alterungsprozess beschleunigt. Es wird in drei Arten unterteilt:

- Joven-Mezcal: Hat eine klare Farbe und ist nicht gelagert, theoretisch darf er aber bis zu zwei Monate im Holzfass reifen.
- Reposado-Mezcal: Schimmert gelblich/leicht karamellfarben und hat eine Lagerdauer zwischen 2 und 12 Monaten.
- Añejo-Mezcal: Hat eine dunkle Karamell-Farbe und wird für mindestens ein Jahr gelagert.

Hochwertigen Mezcal sollte man – wie edlen Rum oder Whisky – pur, ungekühlt und nicht auf Eis verkosten.
Doch auch in Cocktails ist Mezcal mit seinem rauchigen und intensiven Geschmack geschätzt. Wir haben euch zwei Cocktailrezepte zusammengestellt, um die Trendspirituose zu testen:

Honey & Smoke Mezcal

Zutaten:

- 1 EL Honig
- 6 cl Mezcal
- 8 cl Ginger Beer,
- Saft aus ½ Limette

Honig mit etwas Wasser verflüssigen und verquirlen, Mezcal und Limettensaft hinzufügen. 30 Sekunden lang in einem Cocktailshaker schütteln und über Eis gießen. Anschließend mit Ginger Beer auffüllen. Mit Limettenscheiben garnieren.

Bildquelle: unsplash.com (Dimitry Dreyer)

Island Mango Mezcal Breeze

Zutaten:

- 9 cl Mangosaft
- 6 cl Mezcal
- Kohlensäurehaltiges Wasser
- etwas Chilipulver
- Saft aus ½ Zitrone
- Saft aus ½ Limette

Mangosaft, Zitronensaft, Limettensaft, Mezcal und Chilipulver in einen Cocktailshaker mit Eis füllen. 30 Sekunden schütteln und in ein Glas absieben. Mit Wasser nach Bedarf auffüllen und mit Limetten servieren.

Katja Tkatsch

Bildquelle: unsplash.com (Hussam Hojati)

Bildquellen: Unsplash.com (Evan Krause, Foto unten: Unsplash.com (Isaac Benhesed)

Food Trend 2019 - Streetfood

Ein sonniger Tag, klarer, blauer Himmel und auf den Straßen ist viel los. Mitten im Getümmel sieht man einen Schiebewagen durch die Straßen rollen. Ein Verkäufer bietet Passanten seine frisch, zubereiteten Leckereien an. Personen halten an und kaufen dem Straßenverkäufer seine Speisen ab. Nach einer kurzen Zeit kommt der Schiebewagen wieder ins Rollen und ist auf der Suche nach neuen potenziellen Käufern.

Einige erkennen dieses Szenario vielleicht aus dem letzten Asien-Urlaub wieder, andere aus zahlreichen Dokumentationen. Hier in Deutschland ist das Bild vom wandernden Verkäufer mit seinem umfunktionierten Schiebewagen geradezu undenkbar. Bevor ich mit meinem Essensstand auf vier Rädern die Bäuche Hamburgs sättigen könnte, würde mich das Ordnungsamt wegen mangelnder Hygiene oder fehlenden Genehmigungen auch schon stoppen.

Trotzdem ist uns diese Szene nicht allzu befremdlich, denn wer kennt es nicht? In der Mittagspause geht man schnell zum nächsten Imbiss und bestellt sich Currywurst mit Pommes. Außerdem gibt es seit Jahren die Grillhähnchen-Wagen, die man allzu oft auf Parkplätzen sieht. Klar, das ist nicht ganz so aufregend wie bei den Straßenverkäufern in Asien, dennoch handelt es sich auch hierbei um Streetfood.

Unter dem Begriff versteht man nämlich schnell zubereitetes Essen, das direkt auf der Straße verspeist werden kann. Wenn man also darüber nachdenkt, ist der Begriff Streetfood schon ein ziemlich fester Bestandteil in unserem alltäglichen Leben. Zu den bekanntesten Streetfood-Gerichten gehören wahrscheinlich Hotdogs, Burritos, Dim Sum's aber auch Burger. Wahrscheinlich erinnern sich jetzt einige an den Foodtruck, der uns in der Mittagspause mit leckeren Burgern versorgte - eine schöne, willkommene Abwechlung.

Auch bekannt, aber in Deutschland wohl eher nicht die erste Wahl beim Thema Streetfood, sind Insekten. Diese werden oft auf den Straßen Bangkoks verkauft. Es gibt sogar einen ganzen Markt auf denen Insekten, Skorpione und andere essbare Tiere zum Verzehr verkauft werden, ein besonders beliebter Ort für Touristen.

Nicht nur in Asien gehört die Straßenküche zur Esskultur, auch in den USA sind Foodtrucks, also LKW's, in denen gekocht werden kann, gute Hotspots, um Streetfood zu testen. Sieht man sich die letzten Jahre an, ist auch hier in Deutschland der Trend zu uns gestoßen und man erkennt einen regelrechten Boom in der Streetfood-Szene. Im Rahmen von Festivals, die in allen großen Städten, mehrmals im Jahr stattfinden, werden so Streetfood-Gerichte aus der Welt vorgestellt. Ein schönes Konzept in dem viele unterschiedliche Gerichte und Düfte aufeinander treffen. Man hat die Möglichkeit seine Neugier zu stillen oder in Nostalgie zu verfallen. Die Speisen und Getränke können mit Freunden geteilt werden. Musikalische Acts runden das kulinarische Vergnügen ab.

Neben den Ess-Begeisterten interessieren sich an diesem Trend auch zahlreiche Gastronomen, die sich in der Streetfood-Szene verwirklichen möchten. Hierfür gibt es spezielle Messen, die alle Perspektiven beleuchten, sodass ein Austausch zwischen Experten und Neulingen stattfinden kann.

Wie die Streetfood-Szene in den nächsten Jahren aussieht, wird uns wohl die Zukunft verraten, bis dahin können wir uns bestimmt über leckere Kreationen freuen.

Sabriany Harun

Der DVV hat entschieden!

Wir sind durch die Flure unseres Gebäudes geschlichen und durften die Kolleginnen und Kollegen bezüglich ihres Essverhaltens ausfragen. Hier sind die exklusiven Ergebnisse der DVV Media Group!

Was ist dein Top Arbeitssnack?

Die wohl schwierigste Entscheidung ist gefallen - der DVV hat entschieden!

Auf dem dritten Platz liegt der Apfel mit 24%. Die Äpfel sind als Snack für Nebenbei so beliebt, weil sie in dem Verlag überall ausliegen. Auf dem zweiten Platz stehen Nüsse. Diese liefern schnell Energie und sorgen für eine höhere Konzentration. Und unser Umfragengewinner ist der Kinderriegel, der von Helga täglich ausgeteilt wurde. Ganze 45% haben den Kinderriegel als sein Lieblingssnack angegeben!

Wie gut kocht unser Verlag?

Ø 1,83 Sterne

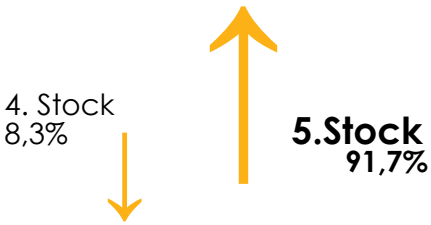
19 %

71 %

10 %

Bei unserer Umfrage schneiden die Kochkünste der DVV-Mitarbeiter mit 1,83 Sternen ab. Viele 2-Sterne Köche und einige 1- oder 3-Sterne Köche. Insgesamt wohl ein solides Ergebnis, welches sich sehen lassen kann!

Welche Kaffeemaschine macht den besseren Kaffee?



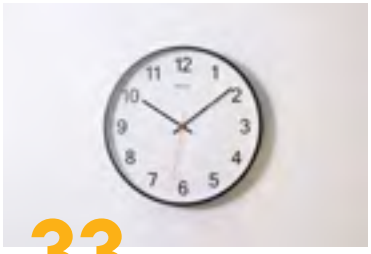
Der Mythos stimmt wirklich:
Fast 92 % der Befragten sind der Meinung, dass der Kaffee aus dem 5. Stockwerk deutlich besser schmeckt als der Kaffee aus dem darunterliegendem Stockwerk.
Wenige behaupten, dass der Kaffee aus dem 4. Stockwerk mehr überzeugt. Insgesamt ein eindeutiges Ergebnis.

Mitgebracht oder selbst gekocht?

52% der Teilnehmer nehmen sich nach dem Feierabend die nötige Zeit, um sich für den nächsten Arbeitstag ein leckerers Mittagessen zuzubereiten, welches sie sich für die Arbeit mitnehmen. Im Verlag werden dann meistens Mikrowellen genutzt, um das vorgekochte Essen zu erwärmen.

Die restlichen **48%** nutzen das umliegende und umfangreiche Angebot an Supermärkten und Bäckereien, um sich auf dem Arbeitsweg oder in der Mittagspause zeitsparend Essen to-go zu kaufen.

Wie lange machen wir Mittagspause?



33 Minuten nimmt sich der Durchschnitts-DVV-Mitarbeiter für seine tägliche Mittagspause.

Darunter nimmt sich der Großteil mehr als die vorgesehenen 30 Minuten Pause, sodass sie 15 länger pausieren. Um früher in den Feierabend gehen zu können, entscheiden sich viele auch gegen eine Mittagspause und essen nur Kleinigkeiten am Arbeitsplatz.

Durchschnittlich wird sich also an die gesetzliche Pause gehalten.

Lara Biester & Louis Volkmann

Anzeige

Nahrungsergänzungsmittel Legale Leistungssteigerung?

Nahrungsergänzungsmittel (NEM) werden nur zu gern als leistungssteigernd beworben. Da sie per Definition Nahrungsmittel sind, unterliegen sie nicht den strengen Kontrollen wie bei Arzneimittel. Aufgrund dessen gibt es meistens auch nicht ausreichend oder schlichtweg keine Studien über die Wirksamkeit oder eventuelle Nebenwirkungen bei einer Überdosierung oder Falscheinnahme. Über die allerwenigsten Nahrungsergänzungsmittel gibt es mehrere, voneinander unabhängige Studien, die einen tatsächlichen Nutzen belegen. Beim Recherchieren über die Wirksamkeit von Nahrungsergänzungsmitteln sollte stets darauf geachtet werden, ob die Studie vom Hersteller selbst in Auftrag gegeben wurde und damit womöglich Resultate geschönt wurden.

Menschen in Deutschland greifen für Nahrungsergänzungsmittel immer tiefer in die Tasche. In den vergangenen fünf Jahren ist der Wert um etwa sechs Prozent pro Jahr angestiegen. 2018 lag dieser bei 2,1 Milliarden Euro. Aber wer aber sollte überhaupt was einnehmen? Und wie viel davon?

Hier gehen die Meinungen weit auseinander und selbst unter Ärzten herrscht dauerhafte Uneinigkeit. Nur in einem Punkt sind sich beide Seiten einig: Bei ausgewogener Ernährung sind wenige bis nahezu keine Nahrungsergänzungsmittel nötig. Lediglich Vitamin D und Jod könne in unserer Klimazone nicht ausreichend über die normale Ernährung aufgenommen werden. Spezialisten empfehlen demnach, Vitamin D und Jod über kleine Pillen aufzunehmen, um den Tagesbedarf decken zu können.

Dieser Artikel soll kein allgemeingültiger Leitfaden zu Nahrungsergänzungsmitteln sein, sondern vielmehr ein Meinungsbild aufzeigen, denn zu kaum einem Thema gibt es in Sachen Ernährung mehr Meinungen als zu verschiedensten Nahrungsergänzungsmitteln. Immer wieder tauchen neue Studien auf, die für und gegen die Einnahme sprechen. Die im Artikel genannten Daten und Fakten entspringen den aktuellsten Forschungen. Im Einzelfall kann nur ein Arzt genauer sagen, ob eine Ergänzung für den individuellen Körper angemessen und notwendig ist. In einigen Fällen erleichtert es den Alltag ungemein, wenn auf NEM zurückgegriffen wird, abhängig vom Aktivitätsgrad bzw. Lebensstil des Konsumenten. Gerade für Sportler und aktive Menschen ist beispielsweise Magnesium wichtig, da dieses für den Energiestoffwechsel notwendig ist und Muskelkrämpfe vorbeugen kann. Auch Proteinpulver bietet eine ideale Unterstützung für Sportler. Natürlich könnte man jeden Tag Eier, Magerquark, Harzer Käse, Fisch und weitere proteinreiche Lebensmittel in Unmengen essen, bis man seinen Tagesbedarf gedeckt hat. Nach spätestens zwei Wochen wird es einem aber zum Hals raushängen, immer die gleichen Lebensmittel zu sich zu

nehmen, gerade wenn man in der Phase des Muskelaufbaus auf die mindestens 2g Proteinzufuhr pro Kilo Körpergewicht kommen möchte.

Bei jedem Kraft- und Ausdauertraining kommt es im Muskelgewebe zu Mikrorissen, welche auch die Ursache für den bekannten Muskelkater sind. Diese Beschädigung des Gewebes nennt man „Mikrotrauma“. Der Körper repariert diese Risse anschließend von ganz alleine. Um auf eine erneu-

Bildquelle: unsplash.com (Kayla Maurais), Foto oben: unsplash. com (Paweł Czerwiński)

te derartige Belastung vorbereitet zu sein, produziert er deshalb mehr Muskelgewebe als zuvor. Das wird ermöglicht durch Bestandteile des Proteins: Aminosäuren. Beim Verdauungsprozess wird das Protein in Aminosäuren aufgespaltet. Aus diesem Grund ist sowohl die Einnahme von ausreichend Proteinen am Tag, ebenso wie ausreichende Regeneration zwischen den Trainingseinheiten entscheidend für den Trainingserfolg. Empfohlen ist bei Krafttraining, mit dem Ziel des Muskelaufbaus, eine Ruhephase von mindestens 36 Stunden zwischen den Trainingseinheiten. Zum Vergleich: Selbst die Ruhephase bei lockerem Ausdauertraining liegt bei mindestens 12 Stunden. Daran erkennt man, wie wichtig die Regeneration des Körpers für uns Menschen doch ist!

Ein weiteres, besonders im Kraftsport beliebtes Nahrungsergänzungsmittel, ist Kreatin. Kurz gesagt, Kreatin hilft bei kurzfristiger und intensiver Belastung des Muskels. Es wird im Muskel gespeichert und bindet daher auch in diesen das zugeführte Wasser. Kreatin kommt natürlicherweise im Körper vor und ist auch Bestandteil von vielen verschiedenen Lebensmitteln, wie Fisch und Fleisch. Warum es trotzdem sinnvoll sein kann, Kreatin – verkauft als Kreatin Monohydrat - zu sich zu nehmen, ist die empfohlene Menge für den optimalen Nutzen. Diese liegt nämlich bei mindestens 3 Gramm. Fisch und Fleisch liefern etwa 0,5g pro 100g. Wer also darauf verzichten möchte, jeden Tag mindestens 600g zu essen, der macht mit der Einnahme von Kreatin bei ausreichender Flüssigkeitszufuhr also nichts falsch.

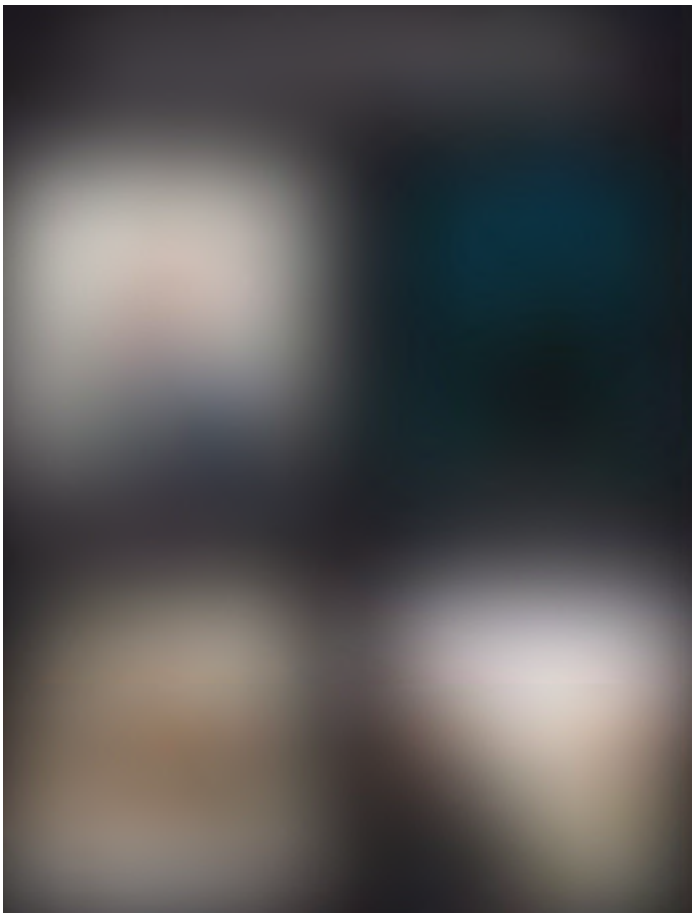
Eine regelmäßige Einnahme von Vitamin- und Mineralstoff-Präparaten ergibt außerdem dann Sinn, wenn der Konsument sich in körperliche Extremsituationen begibt, also beispielsweise entgiftet oder beispielweise bei Kampfsportlern. Letztere greifen vor einem Kampf auf eine extreme Form der Diät zurück: „Weight Cut“. Einige Tage vor einem Kampf findet das Wiegen statt. Überschreitet ein Kämpfer das Gewicht seiner Gewichtklasse, darf er nicht am Kampf teilnehmen. Hier soll also möglichst schnell möglichst viel Gewicht verloren gehen. Die einzige Möglichkeit, das Ganze in wenigen Stunden zu erreichen, ist, dem Körper so viel Wasser wie möglich zu entziehen. Um das zu erreichen, gehen die Sportler unter anderem mit Neoprenanzügen in die Sauna oder in voller Wintermontur zum Training. Erfahrene Anwender verlieren dabei bis zu 10% ihres Körpergewichts. Da der Körper hierbei auch zahlreiche wichtige Vitamine verliert, kann das im Nachhinein nur mit den verschiedenen Vitaminpräparaten wieder ausgeglichen werden. Zu empfehlen ist so eine Diät für den normalen Menschen natürlich nicht!

Nahrungsergänzungsmittel bieten also nicht die legale Alternative zur Leistungssteigerung beim Sport, die sich einige mit der Einnahme versprechen. Solange aber kein nachgewiesener Mangel vorliegt, der Anwender weder schwanger noch Veganer oder UFC-Kämpfer ist, besteht prinzipiell kein Grund, sich vorsorglich mit der angebotenen Bandbreite an Nahrungsergänzungsmitteln einzudecken. Ein Wundermittel für den Muskelaufbau oder den Gewichtsverlust sind die kleinen Pillen allerdings nicht.

Jonas Wagner

Anzeige

Anzeige



Unsere Wegwerfgesellschaft

„Wegwerfgesellschaft“ ist der Begriff, den Kritiker der heutigen Gesellschaft, welche sämtliche Güter im Übermaß konsumiert, geben.

Dabei rückt besonders die Mentalität zum verschwenderischen Lebensstil, den viele Menschen bezüglich Lebensmitteln, aber auch Kleidung, technischen Geräten oder anderen Luxusgütern pflegen, in den Fokus der Kritik. Auch die Einstellung vieler großer Konzerne, auf Einwegprodukte zu setzen, widerspricht grundsätzlich dem Gedanken der Nachhaltigkeit.Wenn wir heutzutage den Ausdruck „Wegwerfgesellschaft“ hören, dann denken wir wahrscheinlich nicht primär an grundlos entsorgtes Essen, sondern eher an die extreme Müllproduktion in der Lebensmittelindustrie oder auch an Wegwerftelefonnummern, zum einmaligen Gebrauch.

Dennoch werden auf der ganzen Welt jährlich 1,3 Milliarden Tonnen (Stand 2016/ Quelle FAZ) an noch genießbaren Lebensmitteln, in Haushalten, aber auch im Handel, entsorgt. Diese Zahl entspricht etwa einem Drittel aller in einem Jahr produzierten Nahrungsmittel. In Deutschland ist die Zahl der insgesamt weggeworfenen Lebensmittel im Handel und im Haushalt nach aktuellen Studien noch höher. Allein in deutschen Haushalten werden jährlich 6,7 Millionen Tonnen (Stand 2016/ Quelle FAZ) Nahrungsmittel entsorgt, wobei vieles davon noch essbar wäre. Damit werden in Deutschland circa 21 Prozent der erworbenen Lebensmittel entsorgt, was auf etwa 82 Kilo pro Kopf jährlich hinausläuft. Das am Häufigsten entsorgte Lebensmittel ist Brot, dahinter folgen Milch, Tomaten, Käse und Äpfel.

Gründe für diese negative Entwicklung in Richtung des verschwenderischen Konsums, gibt es viele. So erzeugen die niedrigen Preise für Lebensmittel in Deutschland und anderen Industrieländern bei Bürgern den Eindruck, man brauche sich keine Gedanken machen, Lebensmittel zu entsorgen, da es immer genug zu kaufen gibt. Damit liege eine Teilschuld auch beim Verbraucher, der frisches Obst und Gemüse auch kurz vor Geschäftsschluss erwartet. Findet dieser zur gewünschten Uhrzeit keine makellose Ware mehr vor, so geht er in einen anderen Supermarkt. Dies wissen die meisten Leiter großer Supermarktketten nicht anders zu verhindern, als jederzeit frische Ware bereitzustellen, um den Abgang der Kunden zur Konkurrenz zu vermeiden. Ein Teufelskreis, sowohl für Anbieter als auch für Verbraucher.

Bildquelle: unsplash.com (Evgeny Karchevsky)

Ein weiterer Punkt ist die veränderte Essgewohnheit vieler Menschen. So sind „To Go - Produkte“ bereits in den Alltag vieler Menschen integriert. Auch Fast Food oder Restaurants mit Lieferservice erfreuen sich immer größerer Beliebtheit, da so unkompliziert und schnell etwas gegessen werden kann. Durch die vielen Einwegverpackungen der Entwicklung bis hin zum Fast Food wird zusätzlich die Umwelt belastet.
Außerdem werden viele Lebensmittel bereits entsorgt, bevor sie überhaupt in die Regale im Supermarkt gelegt werden könnten. Denn heutzutage unterliegt die Entscheidung, welche Lebensmittel, in den Regalen deutscher Supermärkte vorzufinden sind, strikten Auflagen. So werden bei Obst und Gemüse ästhetisch nicht ansprechende Produkte schon weggeworfen, bevor der Verbraucher sie überhaupt kaufen könnte. Schaden richtet diese allgemeine Mentalität der Menschen in reicheren Ländern genug an. So leiden weltweit immer noch 821 Millionen Menschen (Stand 2017, Quelle Wikipedia) an fortlaufendem Hunger. Diese Zahl sank beständig zwischen 1990 und 2015, doch die neuesten Entwicklungen zeigen seit 2015 einen erneuten Anstieg der Zahl hungerleidender Menschen (Quelle Wikipedia).

Doch was kann man als Privatperson tun, um dem negativen Trend der Wegwerfgesellschaft entgegenzuwirken? Sinnvoll wäre es, sich vor dem kommenden Einkauf klarzumachen, was wirklich sowohl benötigt als auch verbraucht wird, um das Wegschmeißen von Lebensmitteln verhindern zu können. Auch in Bezug auf technische Geräte sollte immer darüber nachgedacht werden, ob ein neues Gerät wirklich nötig ist oder ob sich das alte Gerät eventuell mit ein wenig Aufwand wieder instand setzen lässt.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass der deutsche Durchschnittsbürger in einer Konsumgesellschaft lebt, in der das Wegschmeißen von Lebensmitteln vorerst keine vermeintlichen Konsequenzen für den Einzelnen darstellen mag. Um ernsthafte Gefahren verhindern zu können, müssen die Meisten ihren Konsum verändern und möglicherweise sogar einstellen. Ob diese Einschränkungen heutzutage überhaupt umsetzbar sind? Die Entwicklung der nächsten Jahre wird es uns zeigen.

Jonah Schäftner

Anzeige

KEINER ACHTET MEHR AUF WERBUNG

Du schon. Danke.

Beratung
Konzeption
Design
Text

gothsch tauer + partner
corporate communications

Bildquellen: Stiftung Mittagskinder, Foto rechts: Stiftung Mittagskinder

Eine Stiftung fürs Herz – Stiftung Mittagskinder

Es gibt auf der gesamten Welt zu viele Menschen, die an Hunger oder schlechter Ernährung aufgrund von mangelndem Geld leiden müssen – und so auch Kinder. Um vielen Kindern hier in Hamburg dieses Leid zu ersparen, gibt es die „Stiftung Mittagskinder". Am 27.08.2019 haben wir uns mit der Gründerin Susann Grünwald getroffen, da wir unsere Erlöse an diese gemeinnützige Organisation spenden möchten.

Am 1.11.2004 gründete Susann Grünwald die Stiftung Mittagskinder. Die Stiftung bietet Kindern im Alter von 5-12 Jahren unentgeltliche, regelmäßige und gesunde Mahlzeiten sowie eine fachkompetente, sozialpädagogische Ganztagsbetreuung. So helfen sie den Kindern besser und sorgenfreier in das zukünftige Leben und den stressigen Alltag einzusteigen.

Doch wieso gründet man eine Stiftung? Wir durften Frau Grünwald fragen und bekamen die Antwort:" Ich hatte das Gefühl, ich muss dem Leben etwas zurückgeben. Das hat alles etwas mit Dankbarkeit zutun. Ich kann von mir sagen, dass ich sehr viel Glück hatte und das Leben auf meiner Seite stand. Nur das haben eben nicht alle." So wollte Grünwald einigen jungen Kindern aus Zuwanderfamilien oder aus sozialen Brennpunkten eine bessere Zukunftschance ermöglichen. Und dann hat alles angefangen:

Susann Grünwald verwaltete jegliche Informationen von Zuhause aus. Aufgrund der schnellen Entwicklung merkte sie, dass die Verwaltung unabhängig von ihrem Wohnsitz sein muss. Sie mietete sich also ein kleines Büro mit einem Zimmer und übte ihre Arbeit nun von dort aus. Ihre Stiftung entwickelte sich schnell, sodass 2007 die sogenannten und heute beliebten „Kindertreffs" eingeführt wurden. Die zwei vorhandenen Kindertreffs in Neuwiedenthal und Kirchdorf-Süd bieten momentan circa 200 Kindern ein vielfältiges Alltagsangebot. Einen typischen Tag in einem Kindertreff kann man sich wie folgt vorstellen:

In der Schulzeit treffen die Kinder von Montag bis Donnerstag ab 15 Uhr und freitags ab 14 Uhr ein. Oft wird das Mittagessen gemeinsam vorbereitet und mit einem professionellen Koch gekocht. Nach dem gemeinsamen Essen gibt es vielfältige Angebote. Von den meisten Kindern wird das Hausaufgabenangebot genutzt. Pädagogen schauen den Kindern beim Lernen über die Schulter und helfen bei Bedarf. Andere Kinder nutzen die abwechslungsreichen Freizeitangebote. Auf dem Tagesplan stehen sportliche Aktivitäten wie schwimmen oder Fußball spielen und kreative Angebote wie basteln oder gemeinsam Musik machen. Vor allem das Chor- und Musikangebot gefällt den Kindern sehr und wird zukünftig regelmäßig stattfinden.

Nach den vielen Programmpunkten wird erneuert gemeinsam das Essen zubereitet. Die Kinder dürfen selber Gemüse und Obst, welches oft aus dem eigenen kleinen Garten kommt, schneiden und kleinere Mahlzeiten vorbereiten. So sind einige Kinder zu den von der Stiftung erfundenen „Kochführerschein" angetreten und haben ihn bestanden. Ernährt wird sich gesund und ausgewogen. Weil die Stiftung Wert auf Gesundheit und Wohlbefinden legt, kommt zweimal im Jahr ein mobiler Zahnarzt, um den Kindern die Chance auf eine angemessene Mundhygiene zu geben und dadurch putzen alle Kinder, die in den Kindertreffs zu Abend gegessen haben, kurz vor Schluss noch die Zähne. Um 19:30 Uhr geht es für alle Kinder nach Zuhause und das beliebte Ganztagsangebot endet.

Einmal im Monat gibt es samstags eine Ganztagsöffnung. Eine weitere Herausforderung ist die Ferienöffnung von 11-12 Uhr. Die Kinder haben die Möglichkeit, Ausflüge und verschiedenste Projekte mitzumachen. So kann es im Sommer gerne mal in einen Wildpark gehen und im Winter ins Panoptikum oder Theater.

Und wir durften uns am Weltkindertag einen Kindertreff angucken. Herzlich aufgenommen, konnten wir einen Einblick in den Alltag der Kinder bekommen. 15 Kinder begrüßten uns und haben uns die verschiedenen Räume gezeigt.

Dazu zählen der Kreativraum, der Entspannungsraum, der Toberaum, der Außenbereich mit Garten und einige mehr. Im Kreativraum haben wir uns dann mit einigen Kindern zusammengesetzt und ein wenig gebastelt. Danach fand das von den Betreuern erstelle Programm „Kinder haben Rechte“ statt. Dort wurde den Kindern ihre Rechte spielerisch aufgezählt und beigebracht. Nach wenigen, aber spaßigen Stunden, mussten wir den Kindertreff verlassen. Was bleibt? Schöne Erinnerungen an die großartige Arbeit des Teams!

Susann Grünwald erzählte, dass die Jahreszeit eine Rolle spielt in Bezug auf die Besucherrate der Kids. Je kälter und dunkler es draußen wird, desto mehr Kinder suchen Beschäftigung und auch Schutz in den Kindertreffs. Zu Weihnachten wird es dann richtig besinnlich. In den letzten Jahren haben die Kinder eine CD mit traditionellen, deutschen Weihnachtsliedern aufgenommen. Außerdem gibt es jedes Jahr eine Bescherung für die Kids, da nicht jedes Kind das Glück hat, Zuhause Geschenke zu bekommen.

Trotz des langen Tages hat Susann Grünwald Spaß an der Arbeit und zieht es nicht in Betracht, ihre Arbeit aufzugeben, auch wenn es oft eine Herausforderung ist. Vor allem Titel wie „Hamburgerin des Jahres“, „Hamburger Integrationspreis“ oder den „HELDENHERZ Hamburger Kinderschutzpreis“ motivieren sie weiterzumachen:„Es ist natürlich eine schöne Bestätigung. Es war ein langer und schwerer Weg, der in dem Ausmaß nicht geplant war“.

Wir haben großen Respekt vor der Arbeit von Susann Grünwald und ihrem Team. Sie geben vielen Kindern in Hamburg die nötige Unterstützung in den Bereichen, die sie zum Großwerden benötigen und die sie aus verschiedensten Gründen von Zuhause nicht bekommen können. Aus diesem Grund freuen wir uns, dass unsere diesjährigen Erlöse der AZUBI inside der „Stiftung Mittagskinder“ zugutekommen.

Lara Biester & Lara Marschall

Pssst, Geheimnis! Im Kindertreff finden die Kinder neue Freunde, mit denen sie Geheimnisse austauschen.

Spendenkonto:
Stiftung Mittagskinder
Hamburger Sparkasse
IBAN: DE39 2005 0550 1280 2886 53

Anzeige

Gewinnspiel

#ImRezepteDschungel

Hier sind ein paar Zutatenlisten für unsere Rezepte ohne den Rezeptnamen an die Pinnwand gehangen worden. Können Sie uns helfen, sie den untenstehenden Gerichten zuzuordnen?

Tragen sie dazu die richtigen Buchstaben in das Kästchen neben der dazugehörigen Zahl.

- Eier
- Zucker
- Mehl
- Backpulver
- Milch
- Öl

1

- Hackfleisch
- Olivenöl
- Zwiebeln
- Tomatenmark
- Nudelplatten
- Knoblauch
- Käse
- Mehl
- Milch
- Butter

2

- Butter
- Zartbitterschokolade
- Eier
- brauner Zucker
- Mehl
- Backkakao
- Backpulver

4

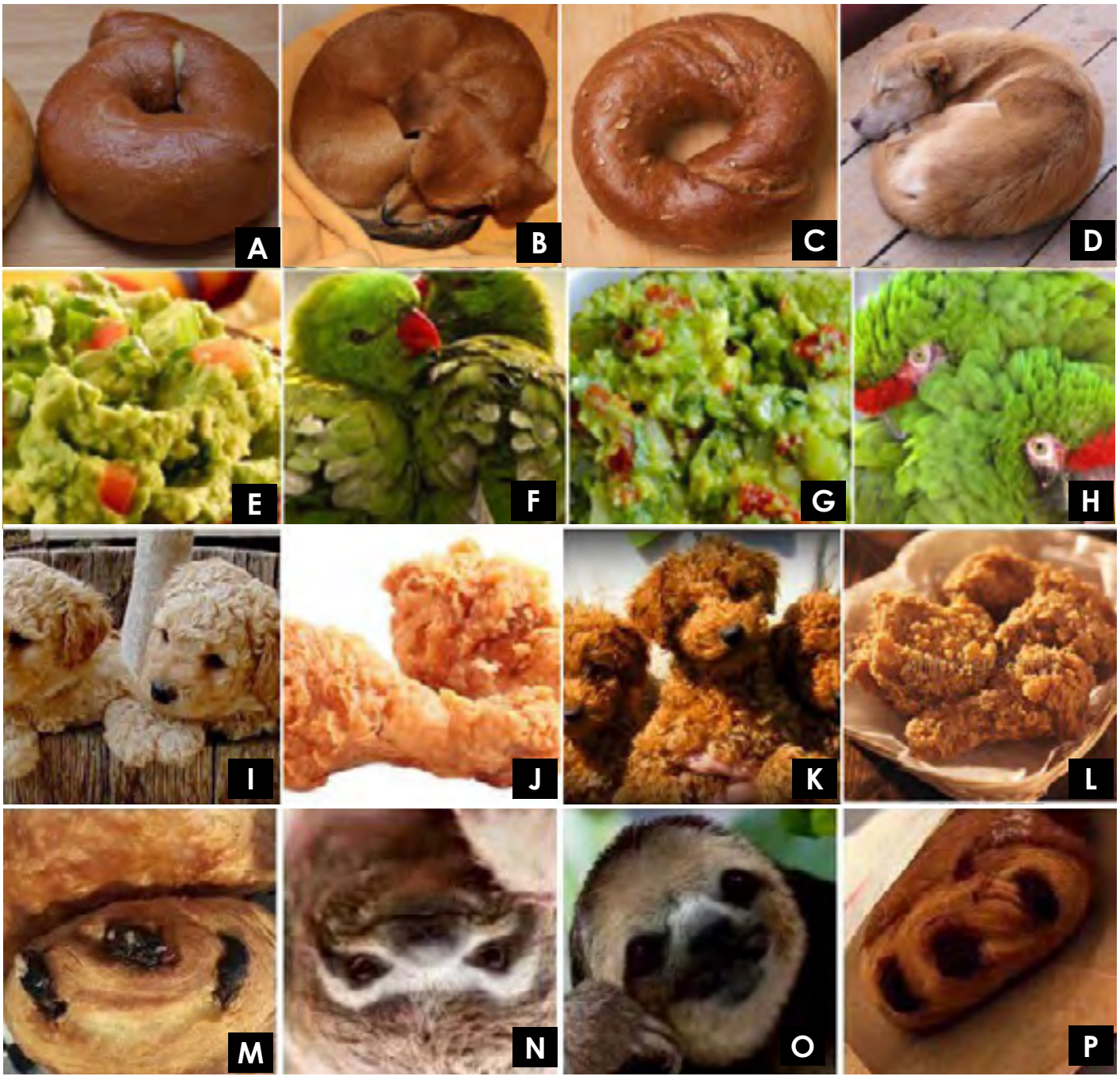
- Erbsen
- Nudeln
- Gewürzgurken
- Mayonnaise
- Schinken

3

a	Lasagne	f	Pfannkuchen
b	Spaghetti Bolognese	g	Nudelsalat
c	Maulwurfkuchen	h	Kartoffelgratin
d	Brownies	i	Curry -Hähnchen-Pfanne
e	Kartoffelsalat	j	Zitronenkuchen

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐

#AchtungVerwechslungsgefahr - Manchmal ist es gar nicht so einfach Tiere von Essen zu unterscheiden! Klingt seltsam? Schauen Sie selbst und tragen Sie unten die Buchstaben von den Bildern ein, auf denen Essen zu sehen ist.



□–□–□–□–□–□–□–□

Alles gelöst? – Sie haben beide Rätsel gelöst und fragen sich wie es weiter geht?
Schicken Sie uns Ihre Lösungen an Alissa.Holtei@dvvmedia.com. Teilnahmeschluss ist der **17.01.2020**.
Die Gewinne werden unter allen richtigen Lösungen ausgelost.

Was gibt es zu gewinnen?

Dieses Jahr dürfen wir dank unserer Sponsoren folgende Gewinne verlosen:
2 Gutscheine á 3 Spiele von Lazerfun Hamburg, 2 Gutscheine vom Jumphouse, 4 Eintrittskarten für das Hamburg Dungeon, 6 Eintrittskarten für die Vorstellung „Leonce und Lena“ im Ernst Deutsch-Theater

Sabriany Harun & Alissa Holtei

Angeblich gesund?

Bildquellen: Unsplash.com (Maria Teneva)

Voller Nährstoffe, Vitamine, Ballaststoffe und dabei kaum Kalorien. Gemüse ist gesund und hat viele Vorteile, die uns schon von klein auf eingetrichtert werden. Aber ist Gemüse wirklich so gut für unseren Körper, wie wir denken?

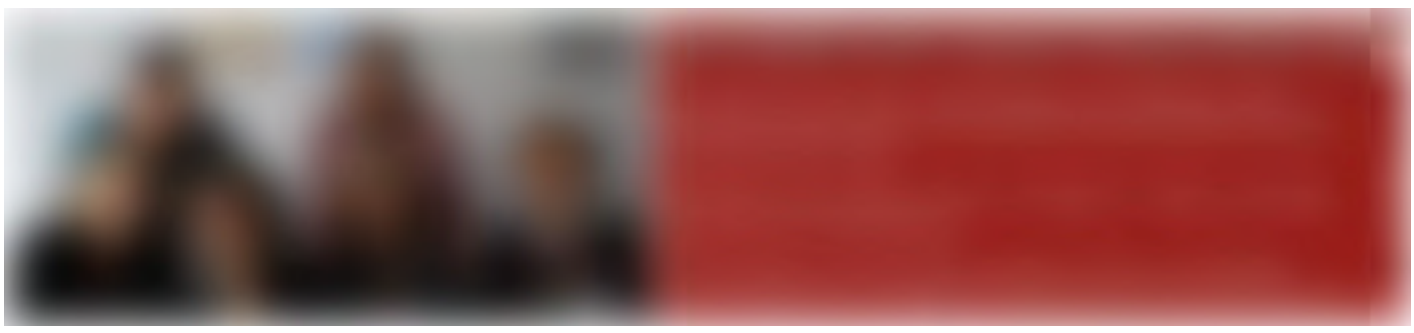
Nicht lange ist es her, da starb ein 79 Jahre alter Mann durch den Verzehr einer selbstangebauten Zucchini. Durch die Wetterverhältnisse bildete sich ein Bitterstoff, der den Rentner zunächst in eine Klinik brachte und letztendlich den Tod kostete. Natürlich ist dies nur ein Einzelfall, der durch falschen Anbau verursacht wurde, aber muss sich der Normalverbraucher auch sorgen?

Der amerikanische Kardiologe und Ernährungswissenschaftler Steven R. Gundry ist der Meinung, dass die speziellen Substanzen, die Getreide und Gemüsepflanzen entwickeln, um sich gegen Fressfeinde und Krankheiten zu schützen, für die menschliche Verdauung nicht geeignet sind und uns krank machen. Eiweiße, sogenannte Lektine, sind für die schädliche Wirkung verantwortlich. Dieses Protein bindet sich an rote Blutkörperchen, verklumpt das Blut und fördert damit Arteriosklerose und Herz-Kreislaufkrankheiten.

Ich selber habe vor vielen Jahren ein Selbstexperiment gestartet: Ein Leben ohne Gemüse in meinem Ernährungsplan sucht man verzweifelt nach den angeblich gesunden Lebensmitteln. Das einzige Gemüse, welches seinen Platz gefunden hat, ist die Kartoffel, ob als Pommes oder unverarbeitet, ist dabei egal. Bisher halte ich mich gut. Ich bin unterdurchschnittlich krank, habe noch nie Kopfschmerzen gehabt und bin auch beispielweise beim Sport nicht kraftlos. Mir fehlt es an nichts. Aber liegt das wirklich am fehlenden Gemüse? Wahrscheinlich nicht. Vermutlich habe ich einfach ein gutes Immunsystem. Und wenn wir ganz ehrlich sind, habe ich auch kein Selbstexperiment gestartet, ich mag einfach nur kein Gemüse. Ob es an der Konsistenz liegt oder am Geschmack kann ich gar nicht sagen, ich denke es ist einfach Kopfsache, dass ich eine generelle Abneigung gegenüber Gemüse habe.
Tatsächlich sind die Aussagen von Gundry nicht wissenschaftlich fundiert, es liegen keine Studien dazu vor, ob eine Ernährung ohne Gemüse bzw. Lektine einen positiven Effekt auf Krankheiten hat. Er belegt seine Aussagen ausschließlich mit seinen Erfahrungsberichten und Behandlungen. Es ist also wieder nur ein Stoff der verteufelt wird und reiht sich neben Gluten, Fett oder Zucker ein. Heutzutage wird Lebensmitteln so viel Schlechtes vorgeworfen und irgendwie hat auch jedes etwas Schlechtes. Bald können wir also gar nichts mehr essen.
Insgesamt kann man die Frage „Macht Gemüse uns krank?“ nach dem jetzigen Stand noch nicht beantworten. Es kommen fast schon unaufhaltsam neue Informationen zu vermeintlich „schlechten“ Lebensmitteln oder Inhaltstoffen ans Licht. Und wenn es nach Wissenschaftlern geht schadet eigentlich alles unserem Körper. Am besten verschanzen wir uns in einem Zimmer und ernähren uns von glutenfreiem Brot und Wasser, damit wir auch garantiert keine Lektine, kein Gluten oder kein Fett zu uns nehmen.

Louis Volkmann

Anzeige



HO, HO, HOLY SHIT

(Handelsverbands-Präsident Hermann Hutter mit Blick darauf, dass laut einer Studie dieses Jahr Produkte aus dem Bereich Kosmetik, Parfüm und Körperpflege am beliebtesten als Weihnachtsgeschenke sind.)

In diesem Sinne, fröhliches Schenken!
Euer Corporate Publishing Team

Lecker und trotzdem easy!

Kochen ist ja bekanntlich nicht jedermanns Sache – doch mit diesen einfachen und schnellen Rezepten steht das Essen im Handumdrehen auf dem Tisch und schmeckt dazu noch richtig gut! Hier also die Top 3 unserer AZUBI-insider-Rezepte :

Curry-Hähnchen-Pfanne (à la Louis, nur mit Gemüse)

Man benötigt (für 4 Portionen):

- 500 g Hähnchenbrustfilet
- 3 EL Currypaste
- Currygewürz
- 500 ml Kokosmilch
- 1 Zucchini
- Ca. 250 g Reis

Zuerst wird das Hähnchenbrustfilet in einer Pfanne goldbraun angebraten. Parallel dazu kann der Reis gekocht werden. Anschließend die Zucchini in Stücke geschnitten mit in die Pfanne geben und etwas andünsten lassen. Nun einen Esslöffel Currypaste, sowie etwas Currygewürz hinzugeben und nach Belieben selbst nachwürzen. Zum Schluss das Ganze mit der Kokosmilch auslöschen und weitere 10 Minuten in der Pfanne kochen lassen. Zusammen mit dem Reis servieren - fertig!

Hackpfanne mit Hörnchennudeln

Bildquelle Unsplash.com (Hermes Rivera) Foto oben: Unsplash.com (Carolyn Nicholas)

Man benötigt (für 4 Portionen):

- 500 g Rinderhackfleisch
- 250 g Hörnchennudeln
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 1 Stange Lauch
- 300 g Paprika, rot
- 30 g Tomatenmark
- 2 EL Pflanzenöl
- 1 Prise Zucker
- Salz, mildes Paprikapulver (edelsüß),
- schwarzer Pfeffer
- Creme Fraiche und frische Petersilie

Zuerst das Öl in einer großen Pfanne erhitzen, das Hackfleisch anbraten und mit einer Prise Salz würzen. Zwischenzeitlich die Paprika klein und das Lauch in feine Ringe schneiden. Nun das Tomatenmark unter das Hackfleisch rühren, das Gemüse mit anbraten und alles zusammen nochmal mit Salz, Zucker und Paprikapulver würzen. Anschließend den Liter Brühe hinzugeben, die Hörnchennudeln ungekocht hinzugeben und alles nochmals 10 Minuten köcheln lassen. Nun nochmals mit Salz und Pfeffer nach Belieben nachwürzen. Zum Schluss mit Creme Fraiche und der frischen Petersilie anrichten!

Bildquelle: Unsplash.com (Calum Lewis) Foto unten: Unsplash.com (Ana Azevedo)

…und dann noch was für‘s Herz - Lebkuchen

Man benötigt (für 2 Portionen):

- 600 g Mehl
- 600 g Zucker
- 200 g Haselnüsse, gemahlen
- 6 TL Lebkuchengewürz
- 2 TL Nelkenpulver
- 2 TL Vanillezucker
- 2 Pck. Backpulver
- 500 ml Milch
- 300 g weiche Butter
- 6 EL Honig
- 8 Eier
- Kuvertüre

Die Zubereitung ist ziemlich simpel – einfach zuerst alle trockenen Zutaten miteinander vermengen. Nun Milch, Butter, Honig und Eier hinzufügen und mit einem Handrührer vermengen. Den fertigen Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und ca. 30 Minuten bei 175 Grad backen. Im warmen Zustand schneiden und zum Schluss mit Kuvertüre bestreichen. Guten Appetit!

Alissa Holtei

Anzeige

*<];{) }

Frohe Weihnachten
und ein erfolgreiches
Jahr 2020.
Stefan Fitzner :-)

Anzeige

www.busundbahn.de

6. Dezember 2019

NaNa-Brief

Hintergründe, Analysen & Kommentare zum Personenverkehr

Sonderausgabe zur Veröffentlichung in der Azubi inside 2019

Beifall aus Frankfurt für die Azubi inside

Die Azubi inside: ein tolles Produkt, und ein tolles Projekt. Das jedenfalls findet der NaNa-Brief. Auch im Jubiläumsjahr nutzt er dieses Werbeumfeld, um unseren Berufsnachwuchs und damit zugleich die „Stiftung Mittagskinder" zu unterstützen .

ÖPNV aktuell

www.oepnvaktuell.de
oepnvaktuell@dvvmedia.com

Nr. 43/10
1. Juni 2010

Wirtschaftsinformationen für den öffentlichen Personenverkehr

„Am ÖPNV als Bestandteil der Daseinsvorsorge werden wir nicht rütteln"

Patentrezepte für die Probleme des Nahverkehrs auf dem Lande gibt es nicht, wohl aber Anpassungsdruck, macht Bundesverkehrsminister Peter Ramsauer (CSU) im Interview mit „ÖPNV aktuell Spezial" deutlich. Das gedruckte Themenheft von „ÖPNV spezial" erscheint morgen.

In der E-Mobilität erblickt der Minister Chancen für den Nahverkehr im ländlichen Raum. Zur Zeit prüfe sein Haus, wie die Ideen zur Fernbusliberalisierung im Detail umgesetzt werden könnten. Wahlfreiheit für den Kunden sei dabei ein zentrales Motiv. „Negative Auswirkungen für den Schienenpersonennahverkehr erwarte ich nicht", sagte der Minister. Ramsauer vermied Festlegungen zu Kernfragen wie der künftigen Finanzierung, der Verwendung von Infrastrukturentgelten und dem Rechtsrahmen. Die Fragen stellte ÖPNV-aktuell-Chefredakteur Markus Schmidt-Auerbach kurz vor der NRW-Wahl am 9. Mai.

Der Minister bekannte sich klar zum ÖPNV als einem „unverzichtbaren Bestandteil der Daseinsvorsorge – auch und gerade in den länd-

Das Layout ab Erstausgabe 9. November 2009

NaNa Brief

Aus ÖPNV aktuell wird NaNa Brief

nana.brief@dvvmedia.com

Nr. 49/15
01. Dezember 2015

Hintergründe, Analysen & Kommentare zum Personenverkehr

Marktabschottung bis 2041 ist große Streitfrage im Trilog

Im Ringen um das 4. Eisenbahnpaket droht Verkehrskommissarin Bulc den Eisenbahnen unverhohlen mit dem Entzug der Unterstützung durch die EU-Kommission, wenn sie nicht die Erwartungen der Kommission an Effizienz und Attraktivität erfüllen. Im Trilog von Rat, Parlament und Kommission gibt es noch keinen Kompromiss zu Themen wie Marktöffnung oder Sozialstandards.

„Ich möchte, dass die Schiene ein neues Geschäftsmodell entwickelt. Wir wollen, dass Sie ein attraktives System schaffen, das sowohl ein bisschen sexy als auch marktorientiert ist", verlangte die EU-Kommissarin Violeta Bulc am 23. November auf der gemeinsamen Konferenz der Europäischen Eisenbahnagentur (ERA) und der Luxemburger Präsidentschaft zum einheitlichen europäischen Eisenbahnmarkt in Luxemburg.

„Wir haben eine Menge Geld in die Schiene investiert, aber ich werde keinen Cent mehr geben, wenn sich die Eisenbahnen nicht engagieren", warnte Bulc.

DURCHSAGE

„Es geht nicht an, dass beispielsweise die Pariser RATP Verträge im Ausland gewinnt, also vom freien Markt profi-

Ende 2015 dann die Umbenennung in NaNa-Brief.

Das Medium NaNa-Brief gibt es jetzt zehn Jahre. Innerlich und äußerlich gewachsen, ist das Baby gereift und geht mit der Zeit. Zum runden Geburtstag hat der NaNa-Brief ein neues Kleid bekommen. Danke an alle im Haus, die sich dafür ins Zeug gelegt haben! Das bewährte Alte ist erneuert und noch besser geworden.

Erst hieß der Titel ÖPNV aktuell, woraus die hausinterne Abkürzung OPA bzw. ÖPA resultiert. 2015 kam nach der NaNa-Übernahme dann der Name NaNa-Brief auf.

Jetzt also ein neuer Auftritt. Vielen lieben Dank sage ich hier auch allen, die mich seit der letzten Azubi inside (bzw. der Weihnachtsfeier in der Hamburger Kunsthalle) im Tagesgeschäft unterstützt haben: mit Rat, mit Tat, und auch mit eurer Geduld: Danke Bruchköbel, Hamburg, Düsseldorf und Berlin!

Nicht allen konnte ich das bislang persönlich sagen. Aber zum Glück gibt es ja die Azubi inside und ihren Anzeigenteil!

Den DVV-Azubis wünsche ich weiter einen guten Weg und allen im Haus frohe Weihnachten und alles Gute für das neue Jahr 2020.

Herzliche Grüße aus Frankfurt

MARKUS SCHMIDT-AUERBACH (MSA)

Wir bedanken uns herzlich bei allen Sponsoren und Anzeigenkunden für die Unterstützung bei der AZUBI inside 2019!

Hamburg Dungeon

Ernst Deutsch Theater
HAMBURG
Jetzt abonnieren oder verschenken!
Sie werden uns lieben.
Stück für Stück
für Stück für Stück.
www.ernst-deutsch-theater.de

JUMP HOUSE
TRAMPOLIN PARK

LAZERFUN®
HAMBURG

PANOPTIKUM
DAS WACHSFIGURENKABINETT

Anzeige

Drucken nach Bedarf und nicht auf Vorrat

Print-on-Demand (PoD) bietet Ihnen alle Möglichkeiten

Mit angepassten Auflagen unnötige Kosten vermeiden

Aktualisierter Nachdruck gewünscht? Kein Problem!

Umfassender Service für individuelle Lösungen

Sie haben individuelle Anforderungen? Wir bieten individuelle Lösungen! Ein- und mehrfarbiger Druck, Weiterverarbeitung, Konfektionierung und Lagerung gehören selbstverständlich zu unserem Service.

Hohe Mindestauflagen waren gestern

Digital ist besser? Das kommt darauf an! Wenn es um Broschüren, Bücher und Loseblattwerke in überschaubarer Stückzahl geht, ist »Print-on-Demand« genau die richtige Wahl.

Wir bieten PoD auch mit Anbindung an Ihren eigenen Webshop

Bestellungen werden dann an uns weitergeleitet

... Wir beraten Sie von Anfang an ...

Übrigens ...

wir sind auch **stark** in **Personalisierung, Mailings, Portooptimierung** und **Postauflieferung**

SDK SYSTEMDRUCK KÖLN

Ein Unternehmen der Rudolf Müller Mediengruppe

SDK Systemdruck Köln GmbH & Co. KG
Maarweg 233
50825 Köln
Telefon: 0221 9498680
info@sdk-koeln.de

IMPRESSUM

AZUBI inside

Herausgeber

Auszubildende der DVV Media Group GmbH
Heidenkampsweg 75
20097 Hamburg

Redakteure
Katja Tkatsch, Katharina Van Hoeylandt, Louis Volkmann, Sabriany Harun, Alissa Holtei, Jonas Wagner, Lara Biester, Lara Marschall, Jonah Schäftner

Lektorat
Lara Biester, Lara Marschall

Sponsorenbetreuung
Lara Biester

Anzeigenverkauf
Alissa Holtei, Jonah Schäftner

Titelbild
Unsplash.com (Devon Divine)

Anzeigengestaltung
Jonas Wagner

Spendenorganisation
Lara Biester, Lara Marschall

Rätsel/Gewinnspiel
Sabriany Harun, Alissa Holtei

Layout
Sabriany Harun, Louis Volkmann, Katharina Van Hoeylandt, Lara Biester, Jonah Schäftner

Druck
SDK Systemdruck Köln GmbH & Co. KG

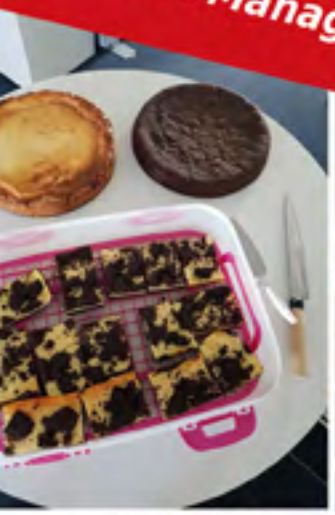
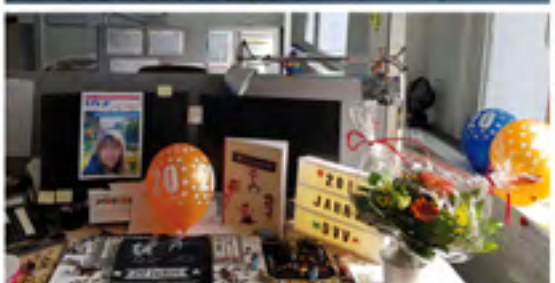
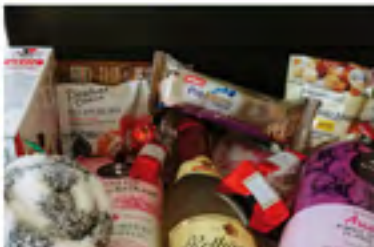
Anzeige

Frohes Fest

aus der Medienproduktion

Anzeige

Was verbirgt sich hinter dieser Tür?

Kundenbetreuung und Content Management

Frohe Weihnachten wünschen