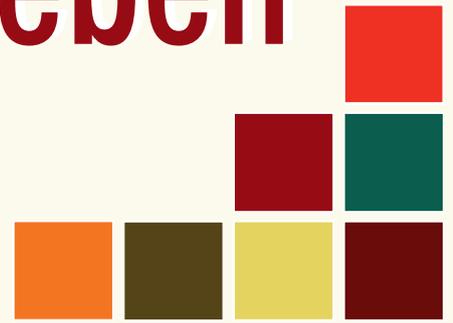


Ausgabe September 2020

# Bauen Wohnen Leben<sup>®</sup>

Menden | Iserlohn | Lüdenscheid | Dortmund



Inhalt 03/2020

- 2 **Gedicht**  
von Mathias Steger
- Wichtiger Hinweis**  
Keine Mitgliederversammlung
- 3 **Aktuelles:**  
**Grußwort**  
**AktiVita**  
Die Corona-Beschränkungen dauern an
- 4-5 **Wohnpark Holzener Heide**  
Die ersten glücklichen Mieter richten sich ein
- 6-7 **B&S und GBS Kinderseiten**  
Tischkarte für Erntedank basteln  
Einen Erntedankbaum basteln  
Der Herbstwind
- 8 **Der Herbst ist da**  
Warum wir uns auf diese Jahreszeit freuen sollten
- 9 **„Rate mal, wer am Telefon ist?“**  
So schützen Sie sich vor dem Enkel- und Polizeitrick
- 10-11 **Rezepttip**  
Erntedank-Menü
- Die Erntedank-Tafel**  
So dekorieren Sie einen stilvollen Tisch
- 12 **Rätselspaß**  
Sudoku



# Bleibt gesund

Ganz sicher ist's in aller Sinn,  
und für jeden ein Gewinn,  
wenn wir Treffen so gestalten,  
dass wir immer Abstand halten,  
Hygieneregeln stets beachten,  
es als notwendig betrachten,  
unsere Masken anzulegen,  
wenn wir uns im Raum bewegen.  
Wir woll'n dem Virus nicht erliegen,  
Corona müssen wir besiegen.  
Wir wollen aktiv weiter leben,  
mit Abstand immer Bestes geben.

Mathias Steger

## Wichtiger Hinweis

an die Mitglieder der Bau- und Siedlungsgenossenschaft eG:

Aufgrund der Corona-Pandemie können wir in diesem Jahr leider keine Mitgliederversammlung ansetzen, was wir sehr bedauern. Die nächste Mitgliederversammlung wird zum gewohnten Termin im Herbst des Jahres 2021 stattfinden.

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



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

**C**orona hat unser gesellschaftliches Leben verändert. Wir alle wollen gesund bleiben und nicht vom Virus infiziert werden. Deshalb sind größere Veranstaltungen und Treffen in diesen Wochen und Monaten nur unter schwierigsten Bedingungen überhaupt möglich. Und wir haben alle erfahren, dass es gerade bei größeren Menschen-Ansammlungen in geschlossenen Räumen immer wieder zu Neu-Infektionen gekommen ist.

Wir möchten Sie alle schützen und keiner Gefahr aussetzen. Deshalb haben wir uns im Vorstand und Aufsichtsrat, nach Rücksprache mit unserem Verband der Wohnungswirtschaft, dazu entschlossen, in diesem Jahr keine Mitgliederversammlung stattfinden zu lassen.

Diese Entscheidung ist uns nicht leicht gefallen, zumal wir in diesem Jahr 2020 sehr gerne auch unser 100. Jubiläum mit Ihnen gemeinsam gefeiert hätten. Diese Feierlichkeiten müssen leider auch ausfallen.

Der Jahresabschluss für das Jahr 2019 ist ordnungsgemäß erfolgt. Die Prüfung ist abgeschlossen. In dieser Ausnahme-Situation ist der Abschluss durch den Aufsichtsrat erfolgt und damit auch rechtskräftig. Dem Vorstand der Bau- und Siedlungsgenossenschaft eG wurde eine tadellose Geschäftsführung mit einem guten Geschäftsergebnis bescheinigt.

Wir hoffen sehr darauf, Sie im Jahr 2021 nicht nur zur Mitgliederversammlung, sondern auch zu den Feierlichkeiten unseres Jubiläums einladen zu können. Wir wünschen Ihnen angenehme Herbstwochen, danken für Ihr Verständnis und bitte: Bleiben Sie gesund!

Mit freundlichen Grüßen

**Klemens Morgenstern**  
Vorsitzender des Aufsichtsrates

**Karl Heinz Borggraefe**  
**Jens Borggraefe**  
**Heiko Zentis**  
Vorstand



# AktiVita

Meine Fitness- und Saunawelt in Menden



## DIE CORONA-BESCHRÄNKUNGEN DAUERN AN

### Training unter besonderen Bedingungen

**W**ie schon in der letzten Bauen - Wohnen - Leben geschrieben, ist das AktiVita seit dem 2. Juni wieder geöffnet, allerdings mit vielen Auflagen und Einschränkungen. Dennoch sind die Betreiber und die Angestellten froh, dass es überhaupt weitergeht.

„Die Kurse laufen wieder und sind auch, natürlich den Corona-Maßnahmen entsprechend, gut besucht. Wir haben aber einige Vorsichtsmaßnahmen getroffen, die wohl noch länger andauern werden“, berichtet eine der Trainerinnen. „Wichtig ist das Einbahnstraßensystem, sowohl beim Betreten und Verlassen des Studios, als auch auf dem Weg zu und von den Umkleiden. Außerdem gilt natürlich, außer an den Trainingsgeräten und im Kursbereich, Maskenpflicht.“

Im gesamten Studio sind Desinfektionsmittel-Ständer verteilt, damit man sich jederzeit, besonders vor und nach dem Benutzen eines Gerätes, die Hände reinigen kann. Im Kursbereich sind auf dem Boden für jede Kursteilnehmerin und jeden Kursteilnehmer Bereiche abgeklebt, in denen man sich während des Trainings aufhalten muss. So können zu enge Kontakte vermieden werden. „Die Dokumentationspflicht beherzigen wir natürlich auch. Jede Person, die das Studio betritt, wird aufgeschrieben und wir vermerken auch, wie lange sie sich hier aufgehalten hat.“

Derzeit finden nur Training an den Geräten, Trocken-Rehasport und Physiotherapie statt, das Schwimmbad und der Saunabereich müssen leider weiterhin geschlossen bleiben.





## „WOHN-PARK HOLZENER HEIDE“

### DIE ERSTEN GLÜCKLICHEN MIETER RICHTEN SICH EIN

Wenn man Renate und Peter Riedemann anschaut, sieht man: Sie sind über ihre Entscheidung, eine Wohnung im Wohnpark Holzener Heide zu beziehen, überglücklich. Der Entschluss zum Umzug war für die Beiden nicht schwer, da sie vom ersten Augenblick an vom Konzept des Wohnparks und auch von ihrer Wohnung begeistert waren.

Schon 1973, als das Ehepaar Riedemann nach Menden zog, waren sie Mitglieder der Bau- und Siedlungsgenossenschaft eG und wohnten damals einige Jahre in der Freiherr-vom-Stein-Straße. Anschließend erwarben sie eine Eigentumswohnung in der Bredde, in der sie 40 Jahre lang wohnten. Obwohl sie sich auch dort sehr wohl fühlten, reifte in der letzten Zeit doch der Wunsch, für ihren Lebensabend eine kleinere und vor allem barrierefreie Wohnung zu beziehen.



Fündig wurden sie schließlich im Wohnpark Holzener Heide und besichtigten die angebotenen Wohnungen am 26. Mai, dem ersten Tag der leichten Coronalockerungen und damit auch dem ersten Tag, an dem eine Besichtigung überhaupt möglich war. Schnell hatten sie sich für ihre Wohnung entschieden. Mit ihrer Wahl sind sie sehr zufrieden und richten die Wohnung derzeit mit großer Begeisterung ein, wobei sie von ihrer Schwiegertochter, ihrem Sohn und ihren Enkelkindern großartig unterstützt werden. Seit ihnen am 28. August die Schlüssel übergeben wurden, sind

sie häufige Gäste im Möbelhaus und haben dort sogar ihren 55. Hochzeitstag „gefeiert“ – stilgerecht mit dem Aussuchen ihres neuen Boxspringbettes, wie sie fröhlich berichten. Noch ist nicht alles fertig, aber bis zum endgültigen Einzug im Oktober werden auch die Küche und das Bett geliefert worden sein. Stolz sind die Beiden auch auf ihren schönen Balkon, von dem sie eine wunderschöne Aussicht auf die katholische Pfarrkirche St. Maria Magdalena haben – dieser Blick gefällt ihnen sehr, auch wenn sie evangelisch sind, wie Peter Riedemann augenzwinkernd bemerkt.

Renate Riedemann freut sich schon darauf, Spieleabende mit ihren Freundinnen im neuen Wohnzimmer verbringen zu können und zeigt in diesem Zusammenhang lachend in Richtung Küche: „Dort steht an solchen Abenden meine neue Geschirrspülmaschine – das ist mein Mann, der ist dann froh, wenn er sich für eine halbe Stunde Ruhe verschaffen kann!“





Gemeinsam wollen die Riedemanns viel unternehmen, wenn einmal die gesamte Anlage fertig ist. Der Fahrradkeller ist für sie ein Muss, denn dort möchten sie ihre Räder abstellen, um jederzeit für Radtouren darauf zugreifen zu können. „Beim Hof Drepper gibt es so leckeres Mittagessen – das gönnen wir uns schon mal, wenn wir mit den Rädern unterwegs sind!“ Aber auch, um den Oma-Opa-Tag mit ihren Enkeln in Schwitten verbringen zu können, schwingen sich die rüstigen Riedemanns gerne auf ihre Drahtesel.

„Und wenn wir mal ganz in die Natur raus wollen, fahren wir in unser Gartenhaus nach Fröndenberg.“ Dieses Haus mit einem schönen kleinen Grundstück besitzen sie seit über 30 Jahren und dort kann Renate Riedemann ihrer Lieblingsbeschäftigung, der Gartenarbeit, frönen.

Auf die Frage, was denn die Wohnung und die gesamte Anlage allgemein für Vorzüge haben, sprudeln die Worte nur so aus Renate und Peter Riedemann hervor. Ihnen gefallen besonders die Fußbodenheizung, die für jeden Raum separat steuerbar ist, die begehbare Dusche, der Aufzug („Das ist besser, als jedes Mal 47 Treppenstufen laufen zu müssen!“) und der fest gebuchte Stellplatz für ihr Auto. Praktisch ist auch der „Kellerraum“, der auf derselben Etage wie die Wohnung liegt und über den Seitengang vor den Wohnungen erreicht werden kann. „Das ist das erste Mal, dass wir mit dem Regenschirm in den Keller gehen können!“ lacht Peter Riedemann. „Wenn dann das Schwimmbad irgendwann fertig ist, ziehe ich da auch meine Bahnen – darauf freue ich mich schon!“

„Und falls einer von uns mal krank oder schlimmstenfalls ein Pflegefall werden sollte, haben wir die Betreuung hier im Haus und können in unserer Wohnung versorgt werden.“

Besser geht es doch nicht!“, betont Renate Riedemann. Beide fiebern nun dem Tag des endgültigen Einzuges entgegen und sind schon gespannt, welche Menschen demnächst in die benachbarten Wohnungen einziehen werden.



**SCHÖN, HIER ZU LEBEN!**



# Superheros

# Kinderseiten



## Tischkarten für den Erntedanktisch basteln

Eure Eltern möchten vielleicht mit euch gemeinsam Erntedank feiern und dafür den Tisch herbstlich dekorieren. Wollt ihr dabei helfen? Dann bastelt doch die Tischkarten für euch und eure Gäste!

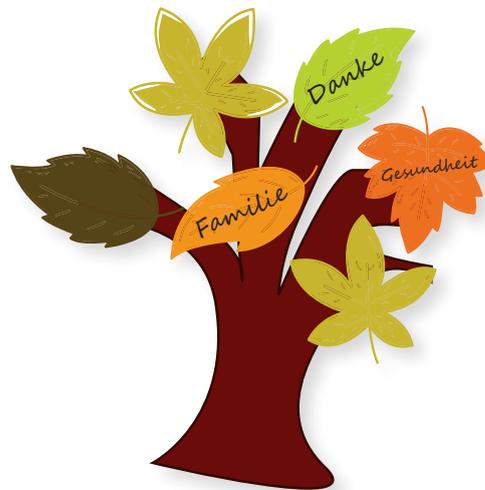
Schneidet das Kartonpapier in Streifen zu ungefähr 20 x 10 cm. Jetzt überlegt ihr euch, welche Namen ihr schreiben wollt und sucht Blätter heraus, die nicht zu groß sein dürfen. Pro Blatt schreibt ihr nun einen Buchstaben des Namens auf und klebt die Blätter schließlich in der richtigen Reihenfolge auf die Pappstreifen.

### Ihr braucht dafür:

- Kartonpapier, am besten in beige oder grün
- Blätter, die ihr entweder selbst ausschneidet oder im Wald gesammelt habt
- Eine Schere
- Stifte
- Kleber



Die fertigen Tischkarten könnt ihr auf die Teller legen, vielleicht noch mit ein paar Nüssen oder Kastanien verziert.



## Einen Erntedankbaum basteln

Eine wundervolle Art, seine Dankbarkeit zu zeigen, ist das Basteln eines Erntedankbaumes. Mit ihm habt ihr die Möglichkeit, für all das Schöne in eurem Leben zu danken. Ihn zu basteln, ist ganz einfach!

Schneidet aus dem braunen Karton die Silhouette eines Baumes mit einigen Ästen aus und klebt diesen auf den großen Bogen hellen Kartons.

### Ihr braucht:

- Einen großen Bogen Pappe, am besten weiß oder cremefarben
- Einen weiteren Bogen Pappe oder Karton, braun
- Papier in Herbstfarben (braun, rot, gelb, orange)
- Eine Schere
- Einen schwarzen Marker
- Kleber



Nun könnt ihr entweder eurer Phantasie freien Lauf lassen und Blätter aus dem Papier in Herbstfarben schneiden, oder ihr schaut im Internet nach Vorlagen, druckt diese aus und schneidet sie anschließend aus.

Auf die Blätter schreibt ihr nun die Dinge, für die ihr in diesem Jahr dankbar seid – das können Gegenstände, Menschen oder auch Ereignisse sein, alles, was euch gerade einfällt.

Nun klebt ihr die Blätter auf die Zweige des Baumes – und fertig ist euer eigener Erntedankbaum, den ihr als besondere Dekoration an die Wand hängen könnt.





## Der Herbstwind

Hui, heute macht es richtig Spaß, über das Land zu fegen. Ich bin der Wind und manchmal bin ich im Herbst recht stürmisch. Dann schimpfen die Menschen über mich. Wenn ich so richtig loslege, müssen sich die Dachziegel auf den Häusern festhalten, damit sie nicht herunterfallen. Oder die Bäume können von ihren Wurzeln nicht mehr gehalten werden und fallen um. Dann schließen die Menschen die Türen und Fenster fest zu, damit ich nur nicht ins Haus hinein komme.

Heute puste ich aber nur etwas. Es ist Sonntag und die Menschen sind draußen. Die Herbstsonne blinzelt durch die kahl gewordenen Baumkronen. In der letzten Nacht war es kalt. Raureif hat sich auf die Dächer und auf die Wiesen gelegt und die letzten Blätter sind von den Bäumen gefallen. Ich musste gar nicht feste pusten. Schon ein kleiner Hauch ließ sie von den Zweigen purzeln. Am Vormittag habe ich die dicken grauen Wolken vom Himmel verscheucht. Und jetzt ist es ein herrlicher Herbsttag geworden. Die Kinder haben noch einmal ihre Flugdrachen aus dem Haus geholt und sind damit auf die Wiese gegangen. Hier ist viel Platz und die Drachen können sich von mir hoch in die Lüfte tragen lassen. Die Kinder halten die Leinen ganz fest in den Händen, denn wenn ich etwas stärker puste, ist es nicht immer leicht, die Enden fest zu halten.

Maxi ist auch dabei. Er hat zu seinem Geburtstag einen Drachen geschenkt bekommen. Heute ist er mit seinem Vater und seiner kleinen Schwester auf der Wiese und will ihn in die Luft steigen lassen. Vorsichtig hält Maxi den Drachen in der Hand. Er streckt seinen Arm hoch, läuft ein Stück über die Wiese und huiiii, puste ich unter die Tragflächen und hebe ihn in die Höhe. „Juchu“, ruft seine kleine Schwester, „der Drache fliegt bis zur Sonne!“ „So lang ist die Leine aber nicht“, sagt Papa. Maxi hat schon einige Schwierigkeiten, die Leine fest zu halten. Zum Glück ist Papa da, der schnell eingreifen kann, wenn es kritisch wird. Es sieht herrlich bunt am Himmel aus, wenn all die Drachen in der Luft ihre Schrauben drehen und hin und her fliegen.

Später, als die Sonne hinter dem kleinen Hügel verschwindet, holen alle ihre bunten Flieger wieder herunter. Die Leinen werden aufgewickelt und die Drachen werden eingepackt. Ich freue mich, dass die Menschen einen schönen Sonnen-Sonntag hatten. Bald schon werde ich dicke Wolken vor mir hertreiben, aus denen Regen und bald auch Schnee auf die Erde fällt.

*Coleth Crispi*

## Dein Herbst-Ausmalbild





# DER HERBST IST DA!

Warum wir uns auf diese Jahreszeit freuen sollten

**D**er Herbst hält Einzug, und mit ihm kommen die kürzeren Tage, kühlere Luft, der Morgennebel, schöne Sonneneinstrahlungen und eine farbenfrohe Natur, die vor der Winterpause noch einmal alles gibt: Das Laub verfärbt sich, die Kürbisse leuchten auf den Feldern und die Nüsse sind reif – ein Fest für die Sinne und eine Zeit, die es zu genießen gilt.

Auch wenn manche von uns nun die Grillabende, die lauen Sommernächte und die leichte Kleidung vermissen werden, freuen wir uns auch auf diese Zeit mit all ihren Vorzügen. Wir sollten uns nicht drinnen verstecken, denn der Herbst ist eine der besten Jahreszeiten für Aktivitäten in Wald und Flur. Für Beschäftigungen in der Wohnung bietet die Natur eine Fülle an Bastelmöglichkeiten für Groß und Klein und einen reich gedeckten Tisch mit saisonalen Produkten.

Wir haben die schönsten Herbstaktivitäten für Sie und Ihre Familien zusammengestellt.

## Ein Waldspaziergang

Bei trockenem Wetter gibt es im Herbst keine schönere Beschäftigung, als einen Waldspaziergang. Ziehen Sie Ihren Kindern Gummistiefel an und lassen sie durch das trockene Laub laufen oder veranstalten Sie eine Laubschlacht – kein Kind kann diesem Spaß widerstehen! Im Wald können Sie zudem all die Dinge sammeln, die Sie zu Hause an einem Bastelnachmittag bei schlechterem Wetter gebrauchen können: Schöne Blätter in allen Farben, Kastanien, Eicheln, Nüsse, Ilex-Zweige mit ihren roten Blüten – der Wald ist voll damit! Vergessen Sie auch nicht, Steine zu sammeln, die Sie später mit Ihren Kindern bemalen können. Und daran denken: Atmen Sie tief durch, die Luft im Wald ist sauerstoffreich und gesund!!!

## Saisonale Produkte einkaufen und verarbeiten

Der Herbst bietet eine Fülle an Lebensmitteln, aus denen Sie die köstlichsten Gerichte zubereiten können. Auch hier bekommen nicht nur unsere Gaumen etwas geboten, sondern auch unsere Augen: Die orangen Kürbisse, grüner Rosenkohl, weißer Blumenkohl und lila Auberginen sind nur einige Beispiele für die Farbenvielfalt.

## Das Erntedankfest vorbereiten

Am 4. Oktober feiern wir in diesem Jahr das Erntedankfest. Es ist ursprünglich ein kirchliches Fest, das aber häufig auch zu Hause unabhängig von der Konfession gefeiert wird. In die Vorbereitungen kann die ganze Familie eingebunden werden – Bastelideen und entsprechende Rezepte finden Sie auf den Seiten 4 und 5 sowie auf der Kinderseite 6.

## Drachen steigen lassen

Es ist ein Spaß für Kinder und Erwachsene: Wenn der Herbstwind kräftig bläst, gibt es nichts Schöneres, als einen (vielleicht sogar selbstgebastelten) Drachen in den Himmel zu schicken. Suchen Sie sich ein freies Feld und auf geht's!

## Die Wohnung herbstlich dekorieren

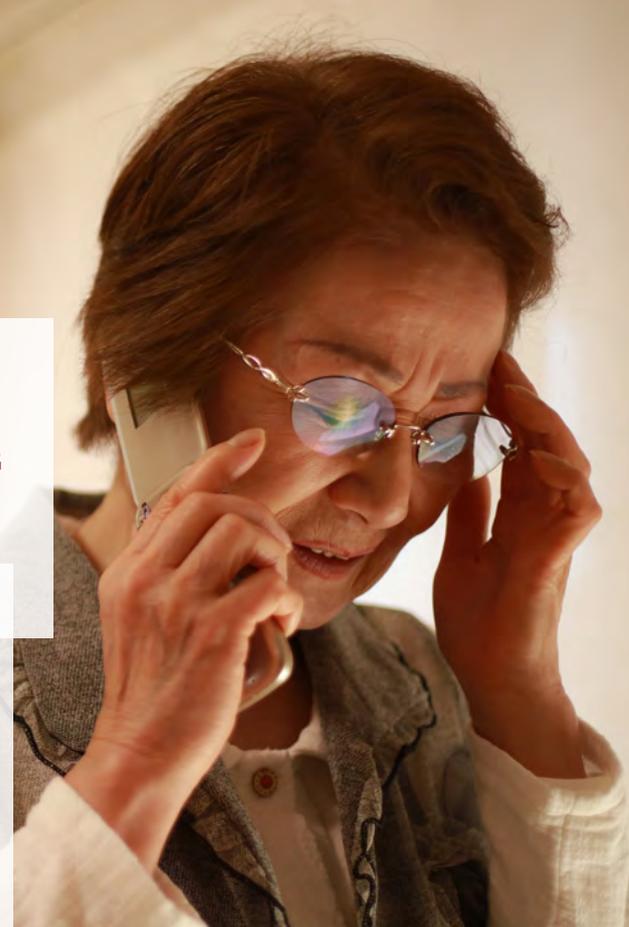
Die neue Jahreszeit weckt in uns auch den Wunsch, unsere Wohnung anders herzurichten. Die Herbstfarben sind warm und vermitteln uns eine gemütliche Atmosphäre. Ganz gleich, ob Sie selbst einen Kürbis schnitzen und vor Ihre Tür stellen oder ob Sie Porzellandeko verwenden – in Kombination mit bunten Blättern und phantasievollen Arrangements können Sie Ihre Wohnung schnell in eine Wohlfühloase verwandeln. Zünden Sie eine Duftkerze an, setzen Sie sich mit einem guten Buch oder einem schönen Film und einem warmen Getränk auf Ihr Sofa und genießen diese schöne Jahreszeit.



# „RATE MAL, WER AM TELEFON IST?“

## So schützen Sie sich vor dem Enkel- und Polizeitrick

Immer wieder werden gerade ältere Menschen Opfer von Trickbetrügern, die sich durch einen geschickten Vorwand Eintritt zur Wohnung verschaffen oder um Bargeld bitten, da sie angeblich in einer Notlage sind. Insbesondere der Enkel- und der Polizeitrick sind nach wie vor beliebt. Deshalb raten wir allen Mietern zu größter Vorsicht und einer gesunden Portion Misstrauen. Denn auch wenn wir immer wieder in den Medien vor derartigen Betrügereien gewarnt werden, meinen die meisten von uns, dagegen immun zu sein.



### Der Betrugsversuch kann wie folgt ablaufen:

Die Täter durchsuchen gezielt das Telefonbuch nach „alten“ Vornamen und hier bevorzugt nach weiblichen. Am Telefon fragen sie dann, ob Sie wissen, wer am Apparat sei. Nennen Sie nun einen Namen aus Ihrem Verwandten- oder Bekanntenkreis, wird dieser bestätigt und man bittet Sie um Geld, das ganz dringend kurzfristig benötigt werde. Der vermeintliche Enkel oder Nefee könne es aber nicht selbst bei Ihnen abholen, sondern ein Freund werde kurzfristig vorbeikommen und das Geld später auch wieder zurückzahlen.

### Ein anderes Szenario:

Ein „Polizist“ ruft an und teilt mit, dass man von einem geplanten Einbruch in Ihre Wohnung erfahren habe und daher Ihre Wertgegenstände und Ihr Geld in Sicherheit gebracht werden müssten. Darum würde der Polizist gleich vorbeikommen und beides abholen.

Bei derartigen Anrufen ist dringend Vorsicht geboten. Legen Sie den Hörer am besten gleich wieder auf, lassen Sie sich auf kein Gespräch ein! Betrüger sind beim Enkel- und Polizeitrick sehr einfallsreich, um Geld und Wertgegenstände zu erschwindeln.

### Die Polizei rät in jedem Fall:

- Lassen Sie niemals fremde Personen in Ihre Wohnung.
- Stellt sich ein Anrufer nicht vor oder können Sie seine Identität nicht überprüfen, seien Sie vorsichtig und sprechen Sie insbesondere nicht über Ihre finanzielle oder familiäre Lage.
- Informieren Sie schnellstmöglich die Polizei unter 110, wenn Ihnen ein Anruf seltsam vorkommt. Sollten Sie angerufen werden und im Telefondisplay die 110 sehen, nehmen Sie den Anruf nicht an. Die Polizei ruft niemals von dieser Notrufnummer aus an.
- Händigen Sie grundsätzlich an der Wohnungstür kein Geld aus, ob für Reparaturen, Wartungsarbeiten oder um jemandem zu helfen.
- Melden sich Handwerker, Versorgungsmitarbeiter oder auch unsere Mitarbeiter telefonisch bei Ihnen an, überprüfen Sie den Sachverhalt durch einen Rückruf. Sollten sie unangemeldet vor der Tür stehen, lassen Sie sich in jedem Fall den Ausweis zeigen.
- Lassen Sie sich von Spendensammlern ebenfalls immer erst einen Ausweis zeigen und lehnen Sie im Zweifelsfall ab.
- Fühlen Sie sich unsicher, bitten Sie eine Nachbarin oder einen Nachbarn dazu. In Anwesenheit mehrerer Menschen treten Betrüger schnell den Rückzug an.
- Erhalten Sie Zahlungsaufforderungen per Post oder E-Mail, die Sie nicht zuordnen können, gehen Sie nicht darauf ein, bitten Sie Freunde oder Verwandte um Rat.

Und wenn es Ihnen doch passiert ist? Sollten Sie trotz aller Vorsicht auf einen dieser Tricks hereingefallen sein, so erstatten Sie unverzüglich Anzeige bei der Polizei – nur so kann langfristig den Betrügern Einhalt geboten werden.



# Erntedank-Menü



## VORSPEISE: ESSKASTANIENSUPPE

**Zubereitung:** Hacken Sie die Maronen grob, schneiden den Porree in Ringe und die Möhren in feine Scheiben.

Erhitzen Sie das Öl in einem Topf, geben die Maronen dazu und bestreuen sie mit dem Puderzucker. Wenn sie leicht karamellisiert sind fügen Sie das Gemüse hinzu und dünsten es kurz an. Anschließend löschen Sie die Masse mit Brühe und Wein ab und lassen alles ca. 15 Minuten leicht köcheln.

Nun pürieren Sie die Suppe, rühren die Crème fraîche unter und schmecken die Suppe ab. Vor dem Servieren bestreuen Sie die Suppe mit den Schnittlauchröllchen.



## HAUPTGERICHT: PUTENBRATEN

**Zubereitung:** Putzen Sie das Gemüse und schneiden alles in kleine Würfel. Waschen Sie das Putenfleisch ab, tupfen es gut trocken und reiben es mit Salz und Pfeffer ein.

Geben Sie das Öl in einen Bräter und braten die Pute von beiden Seiten an. Nun geben Sie die Hälfte der Zwiebelwürfel und das restliche Gemüse mitsamt der Brühe zum Fleisch und lassen alles bei 175 Grad im Backofen schmoren.

Braten Sie die restlichen Zwiebelwürfel an und geben den Sherry und die Preiselbeeren dazu. Mit dieser Sauce sollten Sie den Braten während des Schmorens mehrmals einpinseln.

Nach einer Stunde nehmen Sie das Fleisch aus der Flüssigkeit, sieben diese durch und binden sie mit etwas Mehl sämig an. Den Braten können Sie vor dem Servieren mit Petersilie garnieren. Hierzu schmecken gut Kartoffelklöße und Rotkohl.



1,5 kg Putenbrust  
oder eine Putenoberkeule  
1 Möhre  
1 kl. Porreestange  
1/2 Knolle Sellerie  
400 ml Brühe  
1 große Zwiebel  
1/2 Glas Preiselbeeren  
50 ml trockenen Sherry  
Salz, Pfeffer  
Öl zum Braten



LÖSUNG SUDOKU-RÄTSEL VON SEITE 12



## DESSERT: APFEL-KÜRBIS-TRIFLE

**Zubereitung:** Schmelzen Sie die Butter mit dem Zucker in einer Pfanne. Reiben Sie nun den Kürbis und die Äpfel, geben beides dazu und lassen alles ca. zwei Minuten andünsten. Nun gießen Sie den Saft zur Kürbis-Apfel-Mischung und geben den Zimt hinein. Lassen Sie die Masse vier Minuten lang köcheln, entfernen Sie die Zimtstange und lassen Sie das Kompott auskühlen.

Mischen Sie nun die Mandeln mit dem Zucker und rösten beides zusammen in einer Bratpfanne bei mittlerer Hitze für ca. vier Minuten. Anschließend lassen Sie die Masse auf einem Stück Backpapier auskühlen, würfeln die Schokolade und mischen sie darunter.

Verrühren Sie den Quark mit Zucker und Apfelsaft (alternativ mit Calvados), schlagen Sie die Sahne steif und heben sie vorsichtig unter.

**Anrichten:** Schichten Sie das Kürbis-Apfelkompott, die Knuspermasse und die Crème in Gläser und stellen diese zugedeckt ca. zwei Stunden kalt.

50 g Butter  
2 EL Zucker  
250 g Hokkaidokürbis  
2 Äpfel  
100 ml Apfelsaft  
1 Zimtstange  
*Für die Knusperlage:*  
100 g Mandeln, gestiftelt  
3 EL Zucker  
3 EL Schokolade  
*Für die Crème:*  
250 g Halbfettquark  
3 EL Zucker  
1 EL Apfelsaft  
200 ml Sahne

**MARKANT**  
DER MARKT FÜR GUTES LEBEN UND TRINKEN  
Jeden Tag KÜSTEN & GOLD NATUR NEKTAR



## DIE ERNTEDANK-TAFEL

### So dekorieren Sie einen stilvollen Tisch

Anders als bei vielen Festen im Jahreslauf hat Erntedank nichts mit Geschenken und einer aufwändigen Vorbereitung zu tun. Es ist vielmehr ein urwüchsiges, fröhliches Fest, bei dem sich die Menschen um einen reich gedeckten Tisch versammeln und gemeinsam die Gaben der Natur genießen können.

Unseren Menüvorschlag sehen Sie auf der linken Seite und oben - die Tipps für eine stimmungsvolle, unkomplizierte Deko finden Sie hier.

Das meiste Dekomaterial für die Erntedanktafel gibt es in der Natur, wie Blätter, Nüsse, Kastanien und Zweige. Kürbisse werden im Herbst überall angeboten und können für wenig Geld erstanden werden. All dies können Sie ganz nach Ihrem Geschmack auf dem Tisch anordnen.

Der Mittelpunkt der Erntedanktafel sollte ein Gesteck sein. Besonders passend ist hier ein Arrangement aus Äpfeln und Zweigen, das Sie problemlos selbst herstellen können. Besorgen Sie



sich Ilexzweige, Sanddorn oder andere farbenfrohe Sorten, piksen Sie die Äpfel auf Draht und stellen Sie mit diesen Zutaten das Gesteck zusammen. Sie können auch alles in einer großen Schale anordnen.

Für eine gemütliche Atmosphäre darf Kerzenschein nicht fehlen. Nehmen Sie hierfür etwas größere Gläser und füllen Maiskörner hinein. Auf die Maiskörner stellen Sie eine Kerze und binden mit Hilfe einer Naturschnur von außen im Wald gesammelte Blätter an die Gläser. Anstelle der Maiskörner können Sie auch Nüsse verwenden.

Besorgen Sie passende Servietten und dekorieren Sie mit ihnen, den Tischkarten, die Ihre Kinder anhand der Anleitung auf Seite 6 gebastelt haben, und einigen Nüssen oder Kastanien sowie einer Ähre die Teller.

**Und nun wünschen wir Ihnen ein schönes Erntedankfest und guten Appetit!**

# RÄTSELSPAß

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

Ziel des Rätsels ist es, die leeren Felder so zu vervollständigen, dass in jeder Zeile, in jeder Spalte und in jedem Block die Ziffern 1-9 nur einmal vorkommen. Es gibt nur eine eindeutige Lösung!

Die Lösung finden Sie auf Seite 10

„Der herbst bringt Frische auf den Tisch,  
Salat, Gemüse, Obstgemisch.  
Und es sind Fakten, nicht Gerüchte,  
bei MARKANT gibts's beste Früchte!“

# MARKANT

DER MARKT FÜR GUTES ESSEN UND TRINKEN

GBS Wohnungsbaugesellschaft mbH -Markant-

Am Papenbusch 30 | 58708 Menden  
Tel.: 02373 1727670



**Unsere Öffnungszeiten:**

Montag bis Samstag  
von 7.30 - 20.00 Uhr

[www.gbs-markant.de](http://www.gbs-markant.de)

## MIT DEM HERBST KOMMT DIE ZEIT FÜR KÖSTLICHEN EINTOPF

Herausgeber:

Bau- und Siedlungsgenossenschaft eG, Menden  
und GBS Wohnungsbaugesellschaft mbH,  
58708 Menden, Hedwig-Dransfeld-Straße 9,  
[www.gbs-menden.de](http://www.gbs-menden.de)

Verantwortlich für den Inhalt:

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

Verlag, Redaktion, Grafik:

medienstatt GmbH, 58706 Menden, Unnaer Straße 50  
[www.medienstatt.de](http://www.medienstatt.de)

Grafik: Sarah Nellißen, Redaktion: Barbara Fischer, Kathrin Heckmann

Fotos und Grafiken:

© medienstatt GmbH, stock.adobe.com (© djile, © Marén Wischniewski,  
© Brigitte Bonaposta, © Pasko Maksim, © yamasan, © HLPphoto,  
© Konstantin Yuganov, © annabell2012  
© freepik.com, © pixabay.com,

