

bauen mieten wohlfühlen

Das Mitgliedermagazin der
Bauverein Ketteler eG



TITELTHEMA Koch- und Küchentrends –
zwischen Töpfen und Pfannen

INTERN Dauerthema Müllentsorgung

AKTUELLES Herzlich willkommen, Frau Seiler



Bauverein
Ketteler eG

Liebe Leserinnen und Leser, sehr geehrte Mitglieder,

endlich ist die neue Ausgabe unseres Mitgliedermagazins da! Wie gewohnt erwarten Sie auf den folgenden Seiten unterschiedliche Beiträge rund um unsere Genossenschaft: allen voran die Vorstellung einer neuen Kollegin bei uns im Rechnungswesen sowie mehrere Tipps für ein gleichermaßen sicheres wie gepflegtes Treppenhaus.

Passend zur Jahreszeit dürfen auch ein paar sommerliche Themen nicht fehlen. In diesem Sinn haben wir uns für Sie nach einem leckeren Rezept für den nächsten Grillabend mit Freunden und einigen Tipps für den Urlaub daheim umgeschaut.

Aber lesen Sie selbst. Ich wünsche Ihnen viel Freude bei der Lektüre und eine sonnige, erholsame Sommerzeit!

Ihr Jörg Dickmann
Hauptamtlicher Vorstand



BAUVEREIN KETTELER AKTUELLES

Herzlich willkommen, Frau Seiler

Wir freuen uns über Verstärkung für das Team der Bauverein Ketteler eG! Seit März 2024 gehört Bianca Seiler zu unserem Rechnungswesen. Sie bringt viel Fachwissen, aber auch eine Menge neuer Ideen mit.



Einige von Ihnen hatten sicher bereits telefonisch mit unserer Kollegin Kontakt. Dennoch soll eine kurze Vorstellung hier im Magazin nicht fehlen: Frau Seiler kommt aus Bünde (bekannt auch als Zigarrenstadt), liebt die Natur und beschäftigt sich gerne mit Nachhaltigkeit. Auch in ihrem Garten und mit unterschiedlichen sportlichen Aktivitäten verbringt sie viel Zeit.

Wir freuen uns über die Verstärkung und wünschen Frau Seiler viele erfolgreiche Berufsjahre an Bord unserer Genossenschaft!

Warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute liegt so nah?

Wer die Ferien zu Hause verbringt, sollte sich nicht ärgern oder sehnsüchtig an ferne Länder denken, sondern sich stattdessen über die zahlreichen Möglichkeiten und Vorteile freuen, die ein Urlaub daheim mit sich bringt.

Vorteil 1:

Entspannung statt Stau

Besonders während der Schulferien beginnt die Urlaubszeit weniger entspannend. Überfüllte Züge und Flieger, kilometerlange Staus auf den Autobahnen, ausgebuchte Hotelanlagen und Menschenmengen an Badestränden verwandeln den vermeintlichen Traumurlaub schnell in einen Albtraum. Die Liege auf Balkonien ist dagegen nicht mit einem Handtuch reserviert, und kein Animatour versucht zur morgendlichen Wassergymnastik zu motivieren. Die Schlacht am Buffet bleibt erspart und Magenbeschwerden aufgrund des ungewohnten Essens sind ebenso wenig zu befürchten. Wer einen erlebnisreichen Urlaub daheim bevorzugt, könnte eine neue Sportart ausprobieren, zahlreiche Ausflüge unternehmen und sich wieder mehr Zeit für Freunde und Familie nehmen.

Vorteil 2:

Picknick bei Sonnenaufgang

All-inclusive-Urlaub kann jeder, aber wie wäre es mit einem Familienpicknick bei Sonnenaufgang? Auf einer schönen Wiese, am Waldrand oder im eigenen Garten, Plätze und Gelegenheiten gibt es viele. Mit einem prall gefüllten Picknick-Korb und einer Decke kann dort gemütlich gefrühstückt werden. Frisches Obst,

lecker belegte Brote und ein heißer Kakao sind ein toller Start in den Tag und werden von Vogelgezwitscher sowie den ersten Sonnenstrahlen begleitet. Da können selbst notorische Morgenmuffel nicht widerstehen.

Vorteil 3:

Badeseen und Wassersport

Wer keinen Ozean vor seiner Tür hat, aber dennoch die Erholung im kühlen Nass suchen möchte, kann sich auch an einem der zahlreichen Badeseen erfrischen. Viele Seen bieten bunte Angebote – hier ist für die gesamte Familie etwas dabei. Auch ein Ausflug mit Freunden zum See ist lohnenswert. Wer dann abends erschöpft ins Bett fällt, kann tief und fest in seinen eigenen Federn schlafen und braucht sich nicht unruhig auf einer zu harten Matratze zu wälzen.

Vorteil 4:

Mehr Zeit für Kultur

Das Kinoprogramm sehnsüchtig studiert, aber seit Ewigkeiten nur die Wiederholung des Tatorts gesehen? An der neuen Ausstellung immer nur vorbeigehastet? Theater das letzte Mal auf der Arbeit gehabt und die irgendwann gehörte Arie war der eigene Duschgesang? Vielleicht ist der Urlaub die perfekte Zeit, um endlich

all die Dinge zu tun, die man schon so lange beiseiteschiebt. Ein Blick auf das aktuelle Kultur- und Kinoprogramm liefert sicher ein paar gute Ideen, die schnell umgesetzt werden können.

Vorteil 5:

Märchenstunden und Lesezeiten

Leider ist auch in den Ferien das Wetter manchmal ungnädig gestimmt, das ist jedoch kein Grund, um gelangweilt und schlecht gelaunt vor den Fernseher zu verschwinden. Eine viel bessere Idee ist dagegen eine Märchenstunde mit den Kindern, diese können ihre Lieblingsmärchen vorlesen, wenn sie alt genug sind, oder sie sich vorlesen lassen. Alternativ kann man sich auch einfach in eine Decke kuscheln und am Lieblingsplatz ein Buch genießen. Dazu dann eine warme Tasse Tee, so kann dann auch der prasselnde Regen die Stimmung nur noch verbessern.

Wer nicht über die Ferien verweist, kann sich eine Menge Stress und manchmal sogar Ärger sparen. Außerdem punktet ein Urlaub zu Hause mit entspannenden, abenteuerlichen, ruhigen und kulturellen Momenten. Und über eines kann man sich so oder so freuen: das gesparte Geld!

Koch- und Küchentrends

ZWISCHEN TÖPFEN UND PFANNEN



Schnelle Küche – für Eilige

Wer keine Zeit hat, greift schnell zu Tiefkühlpizza und Co. Fertiggerichte haben schließlich den einen und einzigen Vorteil, dass sie eben schon fertig sind. Doch zum Glück gibt es viele Gerichte, die ähnlich schnell zubereitet sind. Ob Fisch, Geflügel, Paprika, Zucchini, Pilze oder Tomaten – viele Zutaten für typische Pfannengerichte sind schnell vorbereitet und in wenigen Minuten gar. Wer abends keine Lust mehr auf „Gemüseschnippeln“ hat, kann alles schon kleingeschnitten im Kühlschrank lagern und nach getaner Arbeit einfach kurz anbraten. Absoluter König der Geschwindigkeit ist hier natürlich der Wok, in dem alle Zutaten nur sehr kurz unter großer Hitze gegart werden. Unser Tipp: Wem das übliche Kartoffelkochen zu lange dauert, der kann auf Süßkartoffeln umschwenken. Kleingeschnitten sind diese im Handumdrehen fertig und verfeinern jede Gemüsepfanne und jeden Eintopf.

Wie oft kochen Sie mit frischen Zutaten? Oder landet bei Ihnen auch mal gerne die Tiefkühlpizza im Backofen? Das geht immer mehr Deutschen so. Nur noch 46 Prozent kochen täglich selbst zuhause. Schade eigentlich – denn es ist günstiger, meist gesünder und schafft ein Gemeinschaftserlebnis mit Familie oder Freunden. Vielleicht können wir Ihnen ja mit Hilfe der folgenden Tipps und Trends das Kochen wieder ein bisschen schmackhafter machen.

Pro-Kopf-Verbrauch von Tiefkühlkost in Deutschland

Quelle: Statista 2024



Pluspunkt Gesundheit

Was viele nicht bedenken: Fertigprodukte werden in der Regel industriell und daher möglichst „kostenoptimiert“ hergestellt. Oft werden billige Rohstoffe verwendet, die lange lagerten und in denen kaum noch Vitalstoffe enthalten sind. Der Mangel an Geschmack wird dann durch synthetische Zusatzstoffe ausgeglichen. Die günstigsten und wirkungsvollsten Zutaten in vielen Fertigprodukten sind Fett, Salz und Zucker, da sie im Einkauf kaum etwas kosten und als Geschmacksverstärker die erwünschte Wirkung erzielen. Die langfristigen Folgen: Übergewicht, Diabetes, Bluthochdruck, Magen-Darm-Probleme und unzählige Gesundheitseinbußen mehr. Die gesündere Alternative ist es da, seine „Rohstoffe“ selbst einzukaufen und zu verarbeiten. So tun Sie Ihrem Körper etwas Gutes und schützen ihn nachhaltig durch eine gesunde Ernährung vor allerlei Krankheitsrisiken.

Das landet im Einkaufskorb

Gesund und ein leckerer Geschmack – das ist den Deutschen beim Einkauf von Lebensmitteln immer noch am wichtigsten. Aber auch der Preis und die regionale Herkunft werden immer entscheidender.

Welche Kriterien sind bei der Auswahl von Lebensmitteln entscheidend?

(Mehrfachnennungen möglich)

Quelle: Ernährungsreport 2023 des Bundesministeriums für Ernährung und Gesundheit



94 %
Geschmack



80 %
Haltung des Tieres,
von dem das
Lebensmittel stammt



49 %
Inspiration vom
Sortiment im
Laden



62 %
Produkt-
informationen,
z. B. zu
Inhaltsstoffen



72 %
ökologische
Erzeugung der
Lebensmittel



73 %
Angebote
57 %
Preiswert



74 %
umwelt- und
ressourcenschonende
Produktion
der Lebensmittel



71 %
Obst und
Gemüse



20 %
Fleisch und Wurst



26 %
Süßes/
Knabbereien



10 %
Vegetarische/
vegane Alternativen



je 1 %
Fisch/Meerestiere
Fertige Gerichte
(Tiefkühlgerichte/Konserven)



58 %
Milchprodukte

Welche Produkte essen Sie täglich?

(Mehrfachnennungen möglich)

Auch wenn für viele Menschen Fleisch das Lieblingsgericht ist, so kommen doch bei fast drei Viertel aller Bundesbürger täglich Obst und Gemüse auf den Tisch.

Quelle: Ernährungsreport 2023 des Bundesministeriums für Ernährung und Gesundheit

Hält Leib und Seele zusammen

In Abwandlung des bekannten Sprichworts hält nicht das „Essen“, sondern das „Kochen“ Leib und Seele zusammen. Denn Kochen ist viel mehr als eine reine Pflichtübung. Es kann kreativ sein, gemeinschaftlich, entspannend, vielleicht sogar meditativ und auf jeden Fall bereichert es unseren Alltag. Wer sich die Zeit nimmt, neue Rezepte auszuprobieren, mit Freunden zu kochen, Gäste zu bewirten und eigene Lieblingsrezepte „zu erfinden“, der schenkt seinem Leben nicht nur mehr Gesundheit, sondern auch mehr Genuss.

Kochen ist Wertschöpfung

Ein weiterer guter Grund, um mal wieder den Kochlöffel zu schwingen, ist die regionale Wertschöpfungskette. Denn viele Zutaten fürs heimische Kochen können auf dem Wochenmarkt oder beim lokalen Fleischer erworben werden. Das unterstützt die Bauern in der Region, reduziert Verpackungsabfälle und lange Transportwege und leistet einen wichtigen Beitrag zu einem gesünderen, nachhaltigeren Lebenswandel.

Weniger Fleisch, mehr Genuss!

Gesundheitsexperten empfehlen, an zwei bis drei Tagen in der Woche komplett auf Fleisch zu verzichten. Und was soll ich dann kochen? Ganz einfach: Probieren Sie doch beispielsweise unser vegetarisches Rezept von Seite 6.

Wir wünschen guten Appetit!



Ein Apfel am Tag ...

Was es mit diesem Sprichwort auf sich hat

„Eat an apple on going to bed, and you'll keep the doctor from earning his bread.“ So hieß es 1866 zum ersten Mal in einer walisischen Zeitschrift. Schon damals dachten sich die Menschen: „Iss einen Apfel vor dem Schlafengehen und der Arzt kann sich seine Brötchen nicht mehr verdienen.“

Bekannt wurde diese Redewendung im Laufe des 20. Jahrhunderts in leicht abgewandelter Form, als die gesundheitsfördernde Wirkung des Apfels weiter in den Fokus der Öffentlichkeit rückte. Seither heißt es im Englischen „An apple a day keeps the doctor away“, was sich als „Ein Apfel am Tag, Arzt gespart“ übersetzen lässt.

Aber warum genau gelten Äpfel als so gesund, dass ihnen ganze Sprichwörter in verschiedenen Sprachen gewidmet sind? Zum einen enthalten Äpfel Pflanzenfarbstoffe – sogenannte Anthocyane – welche die Wirkung verschiedener Wachstumsfaktoren hemmen. Das heißt, dass sie das Wachstum von Krebszellen blockieren und vor dem Angriff durch

freie Radikale schützen. Darüber hinaus verstärken Äpfel die Wirkung von Vitamin C sowie Adrenalin und sind dank des Wirkstoffs Pektin auch noch gut für den Darm.

Alles gute Gründe also, um tatsächlich regelmäßig Äpfel zu essen: am besten mit Schale und nicht direkt nach dem Zähneputzen!

LECKERES ENTDECKEN

Regenbogen-Salat mit Reis

Wer bunt isst, ist gesund. Bunt wird es aber nur mit viel Obst und Gemüse in der Schüssel. Denn die liefern nicht nur Essvergnügen, sondern auch Vitamine, Mineralstoffe und andere wichtige Nährstoffe.

Zubereitung:

- 1] Reis nach Packungsanleitung kochen, anschließend kurz unter kaltem Wasser abschrecken und in einer großen Salatschüssel weiter abkühlen lassen, bis er lauwarm ist.
- 2] In der Zwischenzeit Eisbergsalat und Radicchio vom Strunk befreien, in Streifen schneiden und mit dem Rucola waschen und trocken schleudern. Strunk vom Chicorée entfernen, die Blätter in Streifen schneiden und ebenfalls trocken schleudern. Möhren putzen und mit dem Sparschäler der Länge nach hauchdünn hobeln. Radieschen und Erdbeeren ebenfalls waschen, putzen, abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden. Blaubeeren waschen und abtropfen lassen.
- 3] Für die Vinaigrette Frühlingszwiebel putzen, in Ringe schneiden und zusammen mit Öl, Essig, Meersalz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken und verrühren. Die Hälfte davon mit dem Reis vermischen. Eisbergsalat, Radicchio, Rucola, Chicorée und Möhren dekorativ auf dem Reis verteilen. Radieschen, Erdbeeren und Blaubeeren darübergeben und den Salat mit der restlichen Vinaigrette beträufeln.
- 4] Zum Schluss Mandeln hacken und kurz in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften. Zusammen mit den Rettich-Sprossen über den Salat streuen und genießen.



Zutaten:

Für den Salat:

- 250 g Basmatireis
- 120 g Eisbergsalat
- 80 g Radicchio
- 100 g Rucola
- 125 g Chicorée
- 2 Möhren
- 6 Radieschen
- 8 Erdbeeren
- 1 Handvoll Blaubeeren

Für die Vinaigrette:

- 1 Frühlingszwiebel
- 100 ml Olivenöl
- 4 EL weißer Balsamico-Essig
- Meersalz und Pfeffer

Für das Topping:

- 1 Handvoll Mandeln
- 1 Handvoll Rettich-Sprossen

Dauerthema Müllentsorgung

Wie Sie Maden in der Biotonne vermeiden

Gerade im Sommer – vor allem während der schwülwarmen Perioden – kann Biomüll nicht nur zu Geruchsbelästigung, sondern auch zu Maden- und Fruchtfliegenbefall führen. Nachfolgende Tipps helfen Ihnen:

Bitte lassen Sie Lebensmittel nicht offen in der Wohnung stehen und sammeln Sie Biomüll in verschlossenen Vorsortiergefäßen. Das Vorsortiergefäß sollte regelmäßig – mindestens alle zwei Tage – geleert und gesäubert werden. Die Bioabfälle wickeln Sie vor der Entsorgung im besten Fall in Zeitungspapier ein. Nach der Leerung der Tonne durch die awm den Boden mit einer Lage Zeitungspapier, Pappe oder

Eierkartons auslegen. Ist es besonders warm, sprühen Sie etwas Essigwasser an die Innenseiten der Tonne. Das beugt Madenbefall und vor allem unangenehmen Gerüchen vor.

Sollte bereits ein Madenbefall vorliegen, hilft Gesteinsmehl aus dem Gartenfachhandel. Spätestens mit der nächsten Leerung verschwindet dann der größte Teil der Maden.

Weitere Infos gibt es online in verschiedenen Faltblättern der awm. <https://awm.stadt-muenster.de/verwertung-entsorgung/infomaterial>



Die Visitenkarte des Hauses

Treppenhäuser und (Vor-)Gartenanlagen stellen für Mehrfamilienhäuser nicht nur funktionale Durchgangsbereiche, sondern auch die Visitenkarte des Gebäudes dar. Hier erläutern wir einige für uns und auch für Sie wichtige Aspekte.

Sicherheit und Ordnung: Treppenhäuser müssen frei von Hindernissen sein, um Fluchtwege nicht zu blockieren. Schuhschränke, Grünpflanzen und andere Möbelstücke sollten daher nicht im Treppenhaus abgestellt werden. Eine Ausnahme bilden Kinderwagen, Rollstühle und Rollatoren, die angemessen platziert werden können.

Dekoration: Bilder, Blumentöpfe oder saisonale Dekorationen gefallen nicht unbedingt jeder Mieterin oder jedem Mieter im Haus. Aus diesem Grund bitten wir darum, das Treppenhaus nicht im eigenen Stil und Interesse zu verschönern. Zudem wird Dekoration im Notfall zur Stolperfalle für Rettungskräfte und widerspricht damit den Brandschutzvorgaben.

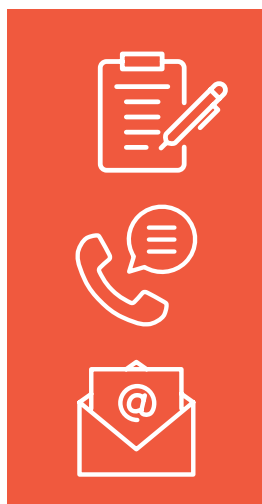
Ästhetik: Wir sanieren unsere Treppenhäuser regelmäßig, um sie ästhetisch und vor allem funktional zu halten. Das prägt den ersten und letzten Eindruck, den das

jeweilige Gebäude hinterlässt. Auch die Gartenanlagen werden regelmäßig von einem Gärtner gepflegt. Sollten Ihnen jedoch eventuell nachgewachsenes Unkraut, ein dreckiger Gehweg oder zu schnell

nachgewachsenes Gras ein Dorn im Auge sein, steht es Ihnen selbstverständlich frei, selbst zwischen den Pflegedurchgängen der Gärtner tätig zu werden und für ein Umfeld zu sorgen, in dem Sie sich wohlfühlen.



Bitte auf einen sorgsamen Umgang mit Haustüren und Treppenhäusern achten, um übermäßige Gebrauchsspuren zu vermeiden, wie sie hier leider schon nach knapp einem Jahr nach der Sanierung zu sehen sind.



Wichtig: Halten Sie Ihre Daten aktuell

Gerade bei Mitgliedern, die nicht mehr in unserem Bestand wohnen, kommt es leider vor, dass wichtige Briefe nicht zugestellt werden können. Der Grund: Die hinterlegte Adresse ist nicht mehr aktuell.

Auch eine Kontaktaufnahme per Telefon oder E-Mail funktioniert nur dann, wenn uns die entsprechenden Daten vorliegen. Wir bitten unsere Mitglieder sowie Mieterinnen und Mieter daher, uns kurzfristig die neuen Daten zukommen zu lassen.

Dazu zählt auch Ihre eventuell neue Bankverbindung: Bedenken Sie als Mieterin oder Mieter bitte, dass wir eine neue Bankverbindung spätestens bis zur Mitte eines jeweiligen Monats für die Sollstellung des Folgemonats benötigen.

WUSSTEN SIE SCHON?

„Da beißt die Maus keinen Faden ab!“

„Da beißt die Maus keinen Faden ab“ – das heißt: „Das ist so und es ist nicht mehr zu ändern.“ Die Bedeutung hat diese Redensart spätestens seit dem 17. Jahrhundert. Woher sie stammt, dazu gibt es unterschiedliche Erklärungen.

Eine Deutung bezieht sich auf die Fabel „Der Löwe und die Maus“. Darin befreit die kleine Maus einen gefangenen Löwen, indem sie das Netz durchbeißt. Hätte sie es nicht getan, wäre der Löwe unabänderlich gefangen.

Vielleicht stammt die Redensart auch aus dem häuslichen Umfeld: Früher hängten die Menschen Lebensmittel mit einem Faden an die Decke, damit die Mäuse nicht herankamen. Damit hingen sie sicher.

Es gibt viele weitere Erklärungen für die Herkunft der Redensart. Welche davon die richtige ist, wissen wir nicht. Doch eine davon stimmt. Das steht fest! Da beißt die Maus keinen Faden ab!



IHRE ANSPRECHPARTNER VOR ORT

Hauptamtlicher Vorstand

Jörg Dickmann 0251 48210-16 dickmann@bauverein-ketteler.de

Allgem. Verwaltung/Vermietung

Sabine Holst 0251 48210-15 holst@bauverein-ketteler.de
Marie-Luise Kassebeer 0251 48210-27 kassebeer@bauverein-ketteler.de

Rechnungswesen

Bianca Seiler 0251 48210-32 seiler@bauverein-ketteler.de
Maria Venneker 0251 48210-30 venneker@bauverein-ketteler.de

Rechnungswesen/EDV

Markus Rödder 0251 48210-29 roedder@bauverein-ketteler.de

Leiter Technische Abteilung

Dirk Woltering 0251 48210-11 woltering@bauverein-ketteler.de

Technische Abteilung

Viola Kruth-Brusing 0251 48210-12 kruth-brusing@bauverein-ketteler.de
Burkhard Beckers 0251 48210-31 beckers@bauverein-ketteler.de
Christian Beilschmidt 0251 48210-13 beilschmidt@bauverein-ketteler.de



Bauverein
Ketteler eG

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle

Montag bis Donnerstag: 08.00 – 13.00 Uhr
13.30 – 16.30 Uhr
Freitag: 08.00 – 13.00 Uhr

Impressum

Herausgeber:

Bauverein Ketteler eG
Kappenberg Damm 58 d
48151 Münster
Telefon: 0251 48210-0
Telefax: 0251 48210-50
E-Mail: info@bauverein-ketteler.de
www.bauverein-ketteler.de

Verantwortlich für den Inhalt:

Jörg Dickmann

Text und Gestaltung:

stolp+friends Marketinggesellschaft mbH
www.stolpundfriends.de

Auflage: 1.230

Druck: Druckerei Limberg,
Eulerstraße 5, 48155 Münster

Bildnachweis:

Shutterstock: Oksana Kuzmina
Rawpixel.com, S.Buchnev, yaichatchai,
George Rudy, NikWB, Bold42,
Garsya, Jagodka