

HoHo *Life!*

April 2020
Nr. 4

DAS STADTTEILMAGAZIN HOHENHORST

SCHWERPUNKT:
Umwelt & Natur



DAS GLÜCK DES
KLEINEN BEETES:
EIN JAHRESBERICHT

MARKTSCHWÄRMER:
FAIRER EINKAUFEN.
BESSER ESSEN.

SCHULDNERBERATUNG:
DER WEG AUS DEN
SCHULDEN

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|-----------------|
| Editorial | Seite 3 |
| Das Glück des kleinen Beetes: Ein Jahresbericht | Seite 4 |
| In Hohenhorst und Rahlstedt wird gespielt | Seite 6 |
| Angespielt: Tichu | Seite 7 |
| StadtNatur in Hohenhorst | Seite 8 |
| Über Bienen und wie wir ihnen helfen können | Seite 9 |
| NaturCent – Projekt in Hohenhorst | Seite 10 |
| Angelesen: Buchtipps | Seite 11 |
| Hilfe auf dem Weg in ein schuldenfreies Leben | Seite 12 |
| Neues vom Garten der Nationen | Seite 14 |
| Veranstaltungstipps | Seite 16 |
| Marktschwärmer: Fairer einkaufen. Besser essen. | Seite 18 |
| Deine Zeit ist „kostbar“ – Fitness durch Ehrenamt | Seite 22 |
| Café HORST | Seite 25 |
| Zusatzstoffmuseum | Seite 26 |
| Bilder aus dem Hohenhorst-Archiv | Seite 27 |
| Abgeschmeckt: Koch-Tipp | Seite 28 |
| Gewinnspiel | Seite 30 |
| Impressum | Seite 31 |
| Ferien mit der Bücherhalle | Seite 32 |

Editorial **HoHo** *Life!*

Hier ist unser Magazin 2020 mit dem Schwerpunktthema „Umwelt“!



Liebe Hohenhorsterinnen und Hohenhorster, liebe Leser und Leserinnen

Nach drei sehr unterschiedlichen und schönen Ausgaben, in denen wir einiges ausprobieren konnten, haben wir uns in diesem Jahr für nur eine Ausgabe entschieden. Da unser Redaktionsteam hauptsächlich aus Ehrenamtlichen besteht, haben wir so einfach mehr Zeit für spannende Beiträge. Im Jahr 2020 haben wir für unser Magazin das Schwerpunktthema „Umwelt & Nachhaltigkeit“ ausgewählt. Dieses Thema ist nach wie vor aktuell und wir können viele Dinge

aus dem Stadtteil dazu mit euch teilen. Natürlich informieren wir euch auch weiterhin über aktuelle Termine in und um Hohenhorst und Neuigkeiten aus dem Stadtteil.

Bei Fragen und Anmerkungen schreibt uns gern eine E-Mail an hoholife-stadtteilmagazin@gmx.de.

Wir wünschen euch viel Freude beim Lesen und vielleicht die ein oder andere Anregung für ein nachhaltigeres Leben oder einen Gang durch die Natur.

Euer Hoho Life - Team!

Das Glück des kleinen Beetes: Ein Jahresbericht

von *Waltraud Jung*

Das Gartenjahr beginnt, wenn die Tage etwas länger sind, es etwas wärmer wird, und wenn wir Glück haben, die Sonne scheint. Im März lassen sich die ersten Frühlingsboten sehen. Schneeglöckchen, Krokusse und vielleicht schon die ersten Narzissen. Die Farben des Frühlings, zartes Grün und leuchtend gelbe

Aber auch wer nur einen Balkon oder eine Terrasse hat, kann sich im Gärtnern versuchen. Das ist ganz leicht. Man muss es nur erst einmal versuchen.

Anfängern empfehle ich, vorgezogene Pflanzen zu kaufen. Die gibt es im Gartenfachhandel. Wer aber keine Möglichkeit hat, oder wem es zu aufwendig ist, der kann sie auch im Baumarkt, manchmal sogar im Supermarkt oder beim Discounter kaufen. Je nach Pflanzen braucht man einen Pflanzplatz. Pflanzen, die ähnliche Bedürfnisse haben, können gut zusammen gepflanzt werden.



Osterglocken. Und wird es dann wärmer, dann öffnen sich auch die Blüten von Blaukissen und Perlhyazinthen. Dann hat man Lust auf Natur. Auf einen Spaziergang durch Wald und Flur. Die ersten Vogelstimmen sind schon zu hören. Wer einen Garten hat, ist glücklich über die sich langsam entwickelnde Natur.



*Die Farben
des Frühlings*



Fotos: *Waltraud Jung*



*Immer
frische Kräuter
zur Hand*

Als Anfänger ist es wichtig, dass man nicht zu viel auf einmal will. Für den Balkon bietet sich ein Balkonkasten an. In den kann man zum Beispiel einige Kräuter pflanzen. Die meisten Kräuter haben einen ähnlichen Anspruch an die Pflanzenerde. Es gibt spezielle Aussaat- und Kräutereerde. Diese hat die richtige Zusammensetzung, hat eine feine Struktur und enthält etwas Sand, so dass sich die Kräuterpflanzen gut entwickeln können. Pflanzen Sie die Kräuter, die Sie auch gern zum Kochen verwenden. Sehr dankbar im Topf sind Thymian, Salbei, mehrjähriges Bohnenkraut (Achtung, es gibt auch einjähriges, das geht im Winter ein).

Petersilie hält nur eine Saison und fängt im nächsten Jahr an zu blühen. Wer dann Lust hat, lässt sie stehen und wartet, bis sich die Saat ausgebildet hat. Aber Vorsicht: Die Saat ist nicht essbar und sogar giftig. Petersilie braucht auch bei Neupflanzung immer wieder einen anderen Platz, da sie nicht selbstverträglich ist. Schnittlauch ist ebenfalls ein sehr dankbarer Blumentopfbewohner. Je mehr er geschnitten wird, desto besser wächst er nach. Die meisten Küchenkräuter benötigen nicht sehr viel Wasser, Ausnahmen sind Petersilie und Schnittlauch. Sie mögen alle die Sonne, können aber auch im Schatten stehen.

Wer Lust auf Gemüse auf dem Balkon hat, kann sich auch Tomaten, Paprika und kleine Snackgurken anpflanzen. Diese drei Sorten haben auch wieder die gleichen Bedürfnisse an die Pflanzenerde. Sie mögen gute Pflanzenerde und sind mit der oben genannten Kräutereerde nicht zufrieden. Sie enthält nicht genug Nährstoffe.



Foto: Waltraud Jung

Alle drei Pflanzensorten mögen volle Sonne, viel Wasser, aber keine nasse Erde. Sie mögen kein Wasser auf den Blättern und stehen am besten überdacht. Im Laufe des Sommers brauchen sie auch gelegentlich einen Gemüsedünger.

Und ab Ende Juli, Anfang August kann die Ernte beginnen. Es ist erstaunlich, dass selbst Kinder die diese Gemüsesorten nicht gern essen, Lust auf selbstgezogenes Gemüse entwickeln.



Probieren Sie es aus!

In Hohenhorst & Rahlstedt-Ost wird gespielt

von *Andreas Karsten*

Seit Anfang dieses Jahres findet in Hohenhorst im neuen Stadtteiltreff, der sich im Einkaufszentrum Berliner Platz neben ALDI befindet, ein Spieleabend mit Teestube statt. Bereits im letzten Jahr gab es die ersten Termine im Stadtteilbüro Rahlstedt-Ost. Jeden Donnerstag, außer wenn Stadtteilbeirat ist, wird zum Spieleabend mit Teestube eingeladen. Willkommen sind alle ab etwa 14 Jahren, um hier den Feierabend mit einem schönen Spieleabend ausklingen zu lassen, oder einfach zur Teestube zu netten Gesprächen zu kommen. Gespielt werden kann fast alles, was man spielen



Foto: Andreas Karsten

Die nächsten Termine:

Stadtteiltreff Hohenhorst

Berliner Platz 1 (im EKZ, neben ALDI)

22045 Hamburg - Hohenhorst

Dienstags, 15:00-21:00 Uhr

Stadtteilbüro Rahlstedt-Ost

Hegeneck 7-9 (neben Penny)

22149 Hamburg - Rahlstedt-Ost

Donnerstags, 17:00-22:00 Uhr

| April | Mai | Juni |
|----------|----------|----------|
| 02.04.20 | 14.05.20 | 04.06.20 |
| 09.04.20 | 21.05.20 | 11.06.20 |
| 23.04.20 | 28.05.20 | 25.06.20 |
| 30.04.20 | | |

möchte. Entweder befindet sich das Spiel schon in einer der fast 150 Spiele umfassenden Spielesammlungen, oder es dürfen natürlich auch eigene Spiele mitgebracht werden. Im Spieleschatz befinden sich die unterschiedlichsten Spiele. Das geht von Schach, Backgammon zu Mahjong, über Würfel- und Kartenspiele, Familienspiele bis hin zu strategischen Brettspielen und viele mehr. Es sollte also für jeden etwas dabei sein. Auch das in dieser Ausgabe vorgestellte Spiel „Tichu“ befindet sich an beiden Standorten und kann nach Lust und Laune getestet werden. Es ist auch ein Spieleturnier geplant, bei dem es natürlich Preise für die Gewinner gibt. Also einfach mal vorbeischaun und Spaß haben! Man ist nie zu alt zum Spielen, man wird alt, wenn man aufhört zu spielen. Auch Spielespenden sind an beiden Standpunkten herzlich willkommen und werden gerne angenommen.

Angespielt: „Tichu“

von Andreas Karsten

Bei Tichu handelt es sich um ein von dem Schweizer Urs Hostettler kreiertes Stichspiel, das entgegen der optischen Aufmachung und dem Namen nicht aus China kommt. Nein, die Schweizer waren's! Tichu wird mit 56 Karten: 2 bis 10, Bube, Dame, König und Ass in vier Farben zuzüglich vier Sonderkarten gespielt. Die vier Sonderkarten sind: Phönix, Drache, Mah Jong und der Hund. Tichu ist ein Spiel, das nur zu viert gespielt werden kann. Dabei spielen die beiden sich gegenüber sitzenden Spieler im Team zusammen. Der „Mischer“ mischt die Karten,



Fotos: Andreas Karsten

legt den Stapel in die Mitte und nimmt die oberste Karte. Danach nimmt sich jeder reihum gegen den Uhrzeigersinn die oberste Karte. Im Anschluss kommt das sogenannte Schupfen, bei dem jeder Spieler eine Karte verdeckt an jeden anderen Spieler gibt und dementsprechend von jedem eine Karte zurückbekommt.

geschlagen werden. Nicht alle Karten haben einen Punktwert, sondern nur die 5, die 10 und der König. Außerdem zwei der Sonderkarten. Insgesamt ergeben sich 100 Punkte in den Karten. Nach mehreren Runden gewinnt das Team, das zuerst 1000 Punkte zusammen hat. Ein Spiel mit sehr hohem Suchtfaktor! Es kann im Stadteiltreff Hohenhorst getestet werden.

Man kann auch eine Ansage machen. Sollte man seine Tichu Ansage erfüllen und zuerst alle seine Karten loswerden, bekommt das Team 100 Punkte (bei großem Tichu sogar 200 Punkte). Wenn die Ansage fehlschlägt, gibt es Minuspunkte. Ausspielen kann man Einzelkarten und eine Handvoll an Kombinationen, wie zum Beispiel Zwillinge, Drillinge, Full House (Zwilling und Drilling), aber auch Straßen ab fünf Karten oder eine Folge von Zwillingen. Überbieten kann man diese Kombinationen nur mit einer höheren Version der selben Kombination, man spielt eine sogenannte Bombe. Eine Bombe ist entweder ein Vierling oder eine Straße in einer Farbe ohne Joker. Diese Bombe geht dann über Alles und kann nur von einer höheren Bombe

Abacus Spieleverlag

UVP: 7,99 €



StadtNatur in Hohenhorst

von Jörg Meyer

Hohenhorst ist ein lebendiges Quartier. Aber nicht nur Menschen, sondern auch zahlreiche Tiere und Pflanzen sind hier beheimatet. Diese sind nicht nur im Hohenhorst Park und am Rande der Feldmark, sondern auch direkt im Wohngebiet zu finden. Der Naturschutzbund (NABU) Hamburg findet begeistern- de Worte, wenn es um dieses Thema geht:

„Die StadtNatur hat viele Gesichter. Ein artenreicher Garten, begrünte Dächer und Fassaden, der Park um die Ecke, Nistkästen an Häuserwänden, naturnahe Wasserläufe mit Uferböschungen oder Brachflächen. Überall hier bieten sich Lebensräume für unterschiedlichste Tiere und Pflanzen. So jagt der Eisvogel an renaturierten Bächen, Fledermäuse bewohnen alte Bunker, Spechte finden Nahrung in abgestorbenen Bäumen, Spatzen und Mauersegler bauen ihre Nester an Wohn-



Wacholderdrossel in der Reinickendorfer Straße im Januar 2019

Foto B. Ullrich

und Industriegebäuden. Im grünen Netz werden Verkehrsinseln zu Schmetterlingswiesen und Gartenteiche zu Amphibienbiotopen. Auch wenn in der Stadt viele Nutzungsansprüche auf engem Raum zusammenkommen, ist ein harmonisches Zusammenleben möglich. Schon mit geringem Aufwand können wir viel dazu beitragen, Hamburg zu einer lebenswerten Oase für Menschen, Tiere und Pflanzen zu machen.“



Blick zum Kaifu-Nordland-Hochhaus mit viel Grün im August 2014

Foto: Jörg Meyer

” Wenn wir mit offenen Augen durch Hohenhorst gehen, werden wir auch unser Quartier als lebenswerte Oase sehen können

Über Bienen und wie wir ihnen helfen können

von Henrike Lehmann

” Etwa die Hälfte der heimischen Wildbienen ist bedroht



Foto: Pixabay

Es gibt die unterschiedlichsten Insekten. Wenn wir uns zum Beispiel auf den Balkon oder in den Park setzen, sieht und hört man es krabbeln. Vor allem im Sommer sind auch viele Bienen und Hummeln unterwegs. Insgesamt gibt es ca. 550 Bienenarten (vgl. Susanne Pypke „Wir retten die Bienen, Igel und Käfer!“). Sie sind unheimlich wichtig für die Natur. Unter anderem bestäuben sie die Pflanzen, wenn sie auf der Suche nach Nektar sind. So können einige Früchte und Blumen überhaupt erst wachsen. Leider gibt es immer weniger Bienen. Das hat viele Gründe: unter anderem liegt es an den Mitteln, die in der Landwirtschaft gegen Schädlinge eingesetzt werden und den Bienen schaden. Außerdem verlieren sie ihre natürlichen Lebensräume durch den Bau von Straßen und Siedlungen. Auch die Erderwärmung macht den Bienen zu schaffen. Sie können sich nicht schnell genug an die neuen Bedingungen ihrer Umgebung anpassen und so auch schwerer überleben.

Wir können für die Bienen aber Einiges tun. Schon kleine Dinge können helfen. Hier findest du ein paar Tipps:

1. Wenn es sehr heiß ist, kannst du den Bienen Wasser auf den Balkon oder in den Garten stellen. Sie brauchen nämlich Wasser, um sich abzukühlen und zum Trinken.
2. Wenn du Blumen pflanzt, achte darauf, dass ganzjährig etwas in deinem Garten oder auf dem Balkon blüht. So haben die Bienen immer etwas zu essen. Es gibt auch extra Samentüten mit passenden Pflanzen, die als perfekte Nahrungsquellen dienen.
3. Wenn ihr einen Garten habt, könnt ihr einen kleinen Teil des Rasens „ungemäht“ lassen. So haben die Bienen mehr Wildblumen als Nahrungsquelle zur Verfügung.

Das NaturCent-Projekt in Wandsbek wird in Hohenhorst fortgeführt

Im Kleingartenbauverein 526 Selbsthilfe e. V., welcher nördlich des Schlemer Bachs an der Landesgrenze liegt, gibt es eine ca. 1.350 qm große, ungenutzte Rasenfläche. Diese soll zu einer Wiesenfläche mit Streuobstbäumen umgewandelt werden. Um die Projektkosten niedrig zu halten und so das Projekt NaturCent langfristig zu etablieren, wird diese Wiese unterschiedlich bearbeitet. Zwei Drittel der Fläche werden abgezogen, gefräst und eingesät. Ein Bereich wird nur gefräst und eingesät.

Im Traufbereich der vorhandenen Gehölze wird die Wiese nicht bearbeitet und später zweimal pro Jahr gemäht. Gerahmt wird diese Fläche von senkrecht eingegrabenen Holzstämmen aus bezirklichen Fällungen der Fällsaison, die zum Sitzen, Hüpfen oder Stehen einladen. Über der neu angelegten, blütenreichen Wiese, welche nur einmal bzw. zweimal pro Jahr gemäht wird, werden an den Standort angepasste, sich gegenseitig befruchtende, alte heimische Obstbäume (Kirschen, Pflaumen und Äpfel) stehen. Der



Hinweis am Grundstückseingang zum Kleingartenbauverein 526 Selbsthilfe e. V. mit Rankpflanzen in der Morgensonne Foto: Jörg Meyer

Mährhythmus wird geändert, wodurch die biologische Vielfalt erhöht wird. Insekten können sich auf der Fläche entwickeln, überwintern bzw. sich frühzeitig einen geeigneten Unterschlupf suchen.

Bezirksamt Wandsbek, Fachamt Management des öffentlichen Raumes

vgl. Bezirksamt Wandsbek

Hintergrund:

Den so genannten NaturCent gibt es – wie die Koalition im Rathaus mitteilt – seit Ende 2016. Er wurde durch den Se-

nat als Regelung zum ökologischen Finanzausgleich für den Flächenverbrauch infolge von Bauprojekten geschaffen, vor allem für die Vernichtung von Grüngebieten in den äußeren Bereichen Hamburgs. Die Einnahmen werden jedoch nicht für Maßnahmen im direkten Umfeld der bebauten Flächen eingesetzt, sondern um Grünanlagen im gesamten Stadtgebiet in einen besseren Zustand zu versetzen. Für Ausgleichsmaßnahmen im direkten Umfeld der jeweiligen naturbelastenden Projekte gibt es nach wie vor eine gesonderte Ausgleichsregelung, die in den Bebauungsplänen festgeschrieben ist. Der ökologische Zustand der durch den NaturCent geförderten Grünanlagen soll aufgewertet werden und gleichzeitig sollen sie so hergerichtet werden, dass sie dem wachsenden Nutzungsdruck standhalten. Der NaturCent wird durch die erhöhte Grundsteuer finanziert, die anfällt, wenn Grünland in Bauland umgewandelt wird. Der NaturCent gilt für Neubebaute Flächen die zum Stichtag 1. Januar 2016 im Landschaftsprogramm als bestehende Landschaftsschutzgebiete und als geplant dargestellte Landschaftsschutzgebiete ausgewiesen sind.

Zeichnung des geplanten Projekts (Bezirksamt Wandsbek, Fachamt Management des öffentlichen Raumes)

von Yalçın Doğan

Angelesen: Lesetipps

von Henrike Lehmann

„Der Wurm, mein bester Freund“

von Ben Raskin

Regenwürmer sind eklig und richtig glibberig, oder was meinst du? Aber hast du mal einen von ihnen in der Hand gehabt? Sie kitzeln so lustig und sind dazu auch noch richtig fleißig. Damit zum Beispiel die Pflanzen im Gemüsebeet wachsen, brauchen sie Hilfe. Dabei hilft Kompost und im Kompostieren sind kleine Regenwürmer richtig groß. Also können wir doch richtig froh sein, dass es sie gibt. Und warum Regenwürmer noch unsere besten Freunde sind, erfährst du im Buch von Ben Raskin.

Haupt Verlag; ISBN: 978-3-258-07870-0

9,90 €



„Am Ende des Regenwaldes“

von Marion Achard

ab 12 Jahren

Daboka und ihre Schwester wohnen mit ihrem Stamm tief im Regenwald. Eines Tages aber kommen Menschen und wollen mit ihren Maschinen Straßen bauen und nach Öl graben. Dafür ist ihnen jedes Mittel recht. Bäume werden abgeholzt, Tiere und Menschen vertrieben. Aber Daboka kann das nicht hinnehmen. Sie kämpft für ihren Stamm und den ganzen Wald.

magellan; ISBN: 978-3-7348-5044-8

11,00 €

„Einfach plastikfrei leben“

von Charlotte Schüler

Der Müll im Alltag ist überall: beim Einkaufen bekommen wir Plastiktüten angeboten, an den Bushaltestellen und U-Bahn-Stationen liegt der Müll achtlos auf der Straße und im Café gibt es einen Coffee-to-go im Pappbecher zum Mitnehmen. Vieles davon könnten wir vermeiden, ohne uns besonders einschränken zu müssen. Charlotte Schüler gibt einfache Tipps, wie wir im Alltag nach und nach Plastik vermeiden und nachhaltiger leben können und wie wir zum Beispiel Kosmetika selbst herstellen können ohne viel Aufwand.

südwest; ISBN: 978-3-517-09801-2

18,00 €



**Alle drei Bücher können
in der Bücherhalle Hohenhorst ausgeliehen werden!**

Hilfe auf dem Weg in ein schuldenfreies Leben

von *Henrik Schmidt*

Seit mehr als 15 Jahren wird verschuldeten Ratsuchenden aus ganz Hamburg in Wandsbek und Bergedorf von insgesamt neun erfahrenen Beraterinnen und Beratern der öffentlichen Schuldner- und Insolvenzberatung der hamburger arbeit geholfen. Die Beratungsstellen bieten den Ratsuchenden nach Besuch einer Informationsveranstaltung im Rahmen einer Einzelberatung Möglichkeiten, sich von den Schulden zu befreien.

” *Es finden
mindestens drei
Beratungsgespräche
statt*

Das erste Beratungsgespräch dient in aller Regel der Schilderung der persönlichen und wirtschaftlichen Situation des Klienten. Existenzsicherungsmaßnahmen (z.B. Schutz vor Kontopfändungen, Abwenden von Wohnungskündigungen) werden bei Bedarf eingeleitet. Im Anschluss an das Gespräch werden alle Gläubiger angeschrieben, um deren Forderungen zu erfassen und zu prüfen. In weiteren Beratungsgesprächen wird der Weg der Schuldenregulie-

rung mit dem Klienten besprochen. Wenn finanzielle Mittel für eine Schuldenregulierung zur Verfügung stehen, werden Verhandlungen mit den Gläubigern geführt mit dem Ziel des Abschlusses eines Vergleichs. Die Gläubiger erhalten einen Teil ihrer Forderung, wenn sie auf die Restforderung verzichten.

” *Die Beratung
ist für Menschen
mit geringem
Einkommen
kostenfrei*

Kommt es nicht zum Abschluss eines Vergleichs, wird zusammen mit dem Klienten der Insolvenzantrag vorbereitet.

Im Rahmen eines Insolvenzverfahrens kann die Befreiung von den Schulden nach drei bis fünf Jahren auch dann erreicht werden, wenn kein Geld für eine Regulierung der Schulden vorhanden ist.

Eine Anmeldung kann telefonisch oder per Mail erfolgen.

Bei dringenden Problemen gibt es wöchentliche, kostenfreie Kurzberatungen im Rahmen von Notfallsprechstunden.

Diese können ohne vorherige Anmeldung jeden Dienstag von 10 bis 12 Uhr und von 14 bis 16 Uhr im Hammer Steindamm 44 aufgesucht werden.

Jeden 3. Mittwoch im Monat bietet die hamburger arbeit eine Schulden- und Budgetberatung im Eltern-Kind-Zentrum in der Kita Dahlemer Ring 1 an, jeweils um 13 Uhr.

Hier finden Sie uns an jedem 3. Mittwoch im Monat in Hohenhorst:



hamburger arbeit GmbH

Schuldner- und Insolvenzberatung

Hammer Steindamm 44, 22089 Hamburg

schuldnerberatung@hamburger-arbeit.de, www.hamburger-arbeit.de

Tel. 040 65804500

Das grüne Glück vor der Haustür: Der Garten der Nationen lädt ein

von *Christine Jakobi*

NEU
im Garten der Nationen
Die Hohenhorster
Tauschkiste



Foto: *Christine Jakobi*

In der Grunewaldstraße links neben dem Haus Nr. 78 liegt der Gemeinschaftsgarten von Hohenhorst. Der Garten ist offen für alle, die gärtnern möchten. Gemeinsam starten wir in die neue Gartensaison am 18.4.2020. Am 20.6.2020 werden wir von 13 bis 16 Uhr ein Sommerfest feiern. Hier sind Buffet-Spenden und Mitmacher willkommen. Wir werden grillen und für Getränke sorgen.

Wir wollen in diesem Jahr ein neues Kern-Team aufbauen und suchen dringend Leute, die Lust haben, mitzumachen. Ideen für weitere Verbesserungen des Gartens, neue Holzbauten und

neue Anpflanzungen sind herzlich willkommen. Wir wollen ein alternatives Dach auf unser Gartenhaus aufbringen, um Regenwasser zu sammeln.

Jeder, der sich am Garten beteiligt, kann ihn samt Gartenhaus, WC und Ausstattung ab dem Frühjahr 2020 für eigene kleine Feste nutzen, zum Beispiel für Kindergeburtstage.

**Bei Interesse melden Sie sich bei
Christine Jakobi im Haus am See.
Kontakt: Christine Jakobi
jakobi@erziehungshilfe-hamburg.de
040-668514111, 0157-53466247**

Wie man ein Gartenhaus baut

Zutaten:

- 1 x Bausatz für ein Gartenhaus
- viele kräftige kurze und lange Arme
- Werkzeug
- Holzschutzfarbe
- Dachpappe
- 4 Tage Zeit



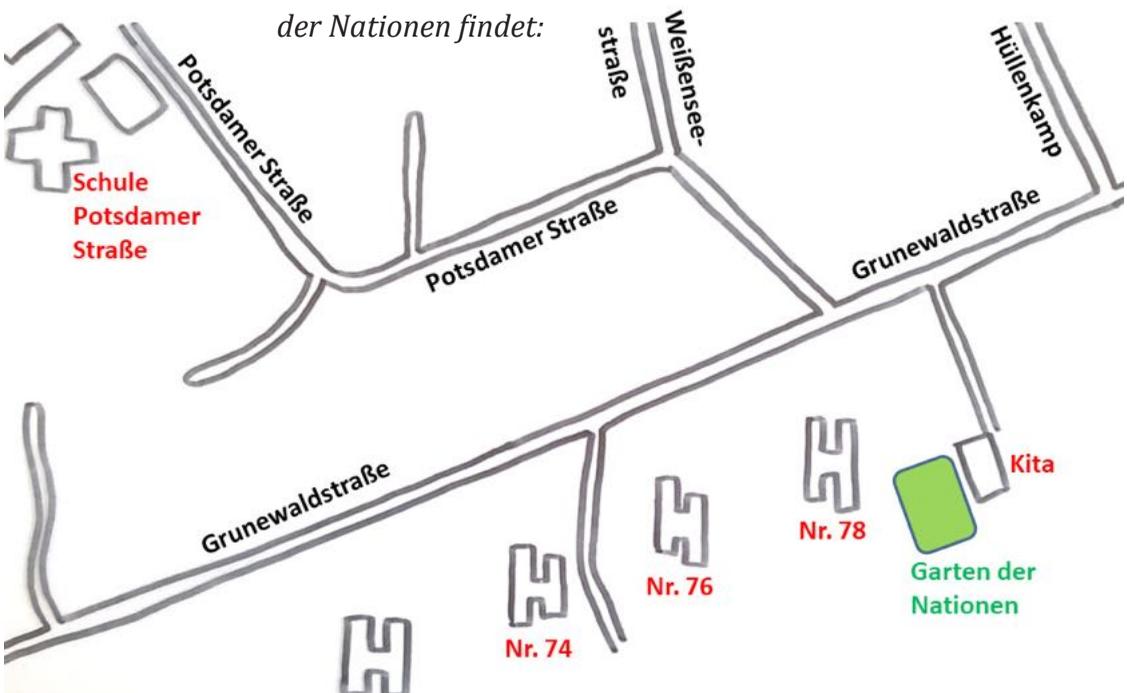
Foto: Christine Jakobi

Zubereitung: Den Bausatz für das Gartenhaus auspacken und sortieren. Dazu den Aufbauplan beachten. Am ersten Tag die zwei Seitenwände des Hauses aufbauen, am zweiten Tag die übrigen beiden Wände des Hauses aufstellen. Am dritten Tag das Dach aufsetzen und die Wände von außen mit Holzschutzfarbe streichen. Am vierten Tag die Dachpappe befestigen und die Fenster in das Haus einsetzen. Zum Abschluss die Tür einbauen. Fertig!

Dazu passt: Ein Toilettenhäuschen



Wo ihr den Garten der Nationen findet:



+++ Veranstaltungstipps +++

+++ Jeden Dienstag +++

Vorlesen für Kinder von 4-10 Jahren

16-17 Uhr

Bücherhalle Hohenhorst

Spielend Deutsch lernen!

13 - 15 Uhr

Stadtteil-Treff Berliner Platz

+++ Jeden Donnerstag +++

**U99: Kaffee & Klönschnack
mit Spielenachmittag**

14:30 - 17:30 Uhr

Haus am See

**Gesundheitsberatung
(bis zum 18.6.)**

14 - 16 Uhr

im EKZ Hohenhorst

Dialog in Deutsch

16:30 Uhr - 17:30 Uhr

Bücherhalle Hohenhorst

Offener Lese- und Schreibtreff

11 - 13 Uhr

Stadtteil-Treff Berliner Platz

Beratung & Information

13 - 14 Uhr

Stadtteil-Treff Berliner Platz

+++ Jeden Freitag +++

Offener Nähtreff

9.30 - 12.30 Uhr

Haus am See

Offener Frühstückstreff

10 - 12 Uhr

Elternschule im Haus am See

+++ Jeden 1. + 3. Sa. im Monat +++

Offener Papa-Kind-Treff

10 - 12:30 Uhr

Haus am See



Veranstaltungsorte

Bücherhalle Hohenhorst

im Einkaufszentrum Berliner Platz,
Berliner Platz 1,
22045 Hamburg

Garten der Nationen

Grünwaldstraße 78, 22149 Hamburg

Haus am See

Schöneberger Straße 44,
22149 Hamburg

Jenfeld-Haus

Charlottenburger Straße 1,
22045 Hamburg

DKRZ Foyer

Bundesstraße 54a, 20146 Hamburg

Stadtteil-Treff Berliner Platz

im Einkaufszentrum Berliner Platz neben
ALDI, Berliner Platz 1, 22045 Hamburg

+++ Veranstaltungstipps +++

Mai

Fr., 8.05.20 15.30–16 Uhr
Bilderbuchkino: Müssen wir? Eine kleine Klogeschichte, Bücherhalle Hohenhorst
Di., 12.05.20 10 Uhr
Theater für Kinder: Bettmännchen kann nicht schlafen, Jenfeld-Haus Eintritt: 4,50 €
Di., 12.05.20 16–18 Uhr
Runder Tisch Gesundheit und Inklusion, Haus am See

Juni

Fr., 5.06.20 15.30–16 Uhr
Bilderbuchkino: Der Ernst des Lebens, Bücherhalle Hohenhorst
So., 7.06.20 10–16 Uhr
Flohmarkt, Jenfeld Haus
Di., 9.06.20 19–21 Uhr
Stadtteilbeirat Hohenhorst, Haus am See
Sa., 20.06.20 13–16 Uhr
Garten der Nationen – Sommerfest

Juli

So., 19.07.20 15 Uhr
Barmbeker Spieletag, Zinnschmelze

August

Di., 11.08.20 19–21 Uhr
Stadtteilbeirat Hohenhorst, Haus am See



Foto: pixabay

September

Sa., 5.09.20 18.30 Uhr
Isabel Bogdan liest aus „Laufen“
 Bücherhalle Hohenhorst Tickets: 7 € /erm. 6 €
Mo., 16.09.20 18–19.30 Uhr
Vernissage: Umwelt im Ökologiediskurs
 DKRZ Foyer
20.–27.09.2020
Hamburger Klimawoche
 Genaue Termine sind unter: <https://www.klimawoche.de/kalender/> verfügbar

Oktober

So., 4.10.20 10–16 Uhr
Flohmarkt
 Jenfeld Haus
Di., 20.10.20 19–21 Uhr
Stadtteilbeirat Hohenhorst
 Haus am See

November

Do., 5.11.20 18.30 Uhr
Laternenumzug
 Jenfeld-Haus
Sa., 28.11.20 18–22 Uhr
In Jenfeld wird getanzt
 Jenfeld-Haus Eintritt: 3 €

Dezember

Di., 1.12.20 9 + 11 Uhr
Kindertheater: Zimtsterntaler
 Jenfeld-Haus
Di., 8.12. 19–21 Uhr
Stadtteilbeirat Hohenhorst
 Haus am See

“Fairer einkaufen. Besser essen.”

von Tanja Mühle

Unsere Ernährung, unser Konsum allgemein, hat weltweite Auswirkungen auf Lebewesen und die Umwelt. (Mikro-)Plastik, Überfischung, Rodung, Monokulturen, Pestizide, Intensivtierhaltung und Nitrate sind nur einige der Schlagworte, welche aktuell tausende Menschen für Demonstrationen auf die Straße holen.

Konsum ist in unserer Gesellschaft nicht mehr nur das Stillen von Grundbedürfnissen, es ist eine Lebenseinstellung in einem schnelllebigen System geworden. Doch wir als Konsumentinnen und Konsumenten sind nicht so machtlos, wie es sich manchmal anfühlen mag. Jeden Tag konsumieren wir und treffen damit bewusst oder unbewusst eine Entscheidung.



Illustration: Sarah Lazarovic

**Nachhaltig konsumieren hat viele Facetten,
je nach persönlicher Motivation können verschiedene Ansätze verfolgt
werden. Eine kleine Übersicht zur Orientierung:**

1. Konsum verändern

Dieser Punkt ist vielfältig aber auch der wichtigste. Sich bewusst zu machen, was und wie wir einkaufen, ist der erste Schritt um nachhaltig zu konsumieren. Viele Dinge die wir im Alltag benötigen, können wir leihen oder tauschen. Online-Plattformen und Tauschbörsen gibt es zahlreich und oft hilft auch der Gang zum Nachbarn nebenan. Neben dem Leihen und Tauschen ist auch Selbermachen eine Alternative zum Neukauf. Besonders im Lebensmittelsegment lassen sich viele Produkte selbst herstellen.

2. Bio-zertifizierte Produkte einkaufen

Wer nachhaltig und umweltfreundlich einkaufen möchte, greift auf Produkte aus biologischer Landwirtschaft zurück. Diese haben eine bessere Kohlenstoffdioxid-Bilanz (CO₂-Bilanz). Sowohl bei der Herstellung von Lebensmitteln als auch von Textilien werden keine Pestizide eingesetzt. Gentechnik ist nicht erlaubt und Tiere haben verbesserte Haltungsbedingungen. In vielen Supermärkten gibt es mittlerweile eigene Bio-Reihen. Ausschließlich biologische Produkte gibt es bei Alnatura, im Reformhaus und zum Beispiel im Bio-Supermarkt Tjadens in Rahlstedt.

3. Regionale Produkte kaufen

In Sachen nachhaltig konsumieren spielt Regionalität eine große Rolle. Ein Blick auf die Kennzeichnung verrät im Supermarkt, woher die Lebensmittel kommen. Auf dem Wochenmarkt werden ebenfalls überwiegend regionale Produkte angeboten. Darüber hinaus gibt es immer mehr Projekte die ausschließlich regionale Lebensmittel vertreiben. In Hohenhorst können Sie regionale Produkte z.B. über die Marktschwärmerei erhalten (siehe Seite 20).

4. Saisonalität

Saisonalität ist ein weiterer Faktor beim nachhaltigen Konsum von Lebensmitteln. Es bedingt sich mit dem Kauf von regionalen Produkten. Obst und Gemüse, welches außerhalb ihrer Saison bei uns angeboten wird, wird oft aus der südlichen Erdhalbkugel eingeflogen. Vor Ort werden sie unreif geerntet, damit sie bei uns im Supermarkt frisch aussehen. Dadurch enthalten sie weniger Nährstoffe und sind oft nicht besonders intensiv im Geschmack. Ein Saisonkalender hilft, sich wieder bewusst zu machen, welche Lebensmittel wann bei uns geerntet werden (siehe Grafik „Obst & Gemüse der Saison“ Seite 20)

5. Unverpackt einkaufen

Wer einmal aufmerksam seinen Einkaufskorb betrachtet, dem fällt auf, dass ein Großteil unserer Lebensmittel verpackt ist. Vieles sogar mehrfach. Die Verpackung ist häufig nur für den Transport vom Supermarkt nach Hause notwendig und landet anschließend direkt im Müll. Die einfachste

Verbesserung ist es, immer einen Einkaufsbeutel dabei zu haben. Obst und Gemüse gibt es auf dem Wochenmarkt unverpackt.

Brot und Brötchen vom Bäcker lassen sich gut im eigenen Beutel nach Hause transportieren. Darüber hinaus gibt es immer öfter Läden, deren gesamtes Sortiment unverpackt ist. Unverpackt Läden im Bezirk Wandsbek: Ohne Gedöns GmbH, Kattjahren 1c (Volksdorf)

Seppels - Natürlich Nachhaltig Unverpackt, Bramfelder Dorfplatz 4d (Bramfeld)

6. Fair Trade - Produkte kaufen

Durch den Kauf fair gehandelter Produkte können Arbeits- und Lebensbedingungen in den Produktionsländern verbessert werden. Fair gehandelte Produkte sind häufig auch bio-zertifiziert. Produkte aus dem Fairen Handel gibt es in Supermärkten. Beispielsweise bei Lebensmitteln wie Kaffee und Schokolade gibt es immer mehr Auswahl an Fair Trade-Produkten. Ausschließlich fair gehandelte Produkte gibt es in Weltläden.

Weltläden im Bezirk Wandsbek: Weltladen und Café Sasel, Saseler Markt 8 Bramfelder Laterne, Weltladen, Berner Chaussee 58 (Bramfeld)

Sowie in der Tonndorfer Gemeinde, Sonntags nach dem Gottesdienst.

7. Konsum von tierischen Produkte reduzieren

Die Herstellung von Fleisch ist erwie-senermaßen sehr umweltschädlich und ressourcenintensiv. Wer den Konsum von tierischen Produkten reduziert, verbessert seine eigene CO₂-Bilanz erheblich.

***Die Liste soll als Inspiration dienen und Anregungen geben.
Jede kleine Veränderung ist eine Verbesserung.***

Marktschwärmer-Regionalmarkt

Obst & Gemüse der Saison





Tanja Mühle (Mitte) mit Anbietern regionaler Lebensmittel bei der Eröffnung der Marktschwärmererei im Haus am See, 4. Februar 2020

Foto: Andreas Karsten

Immer mehr Menschen wollen wissen, was in ihren Lebensmitteln steckt, wo sie herkommen und wer sie herstellt. Was liegt da näher, als die Erzeuger während des Einkaufs einfach persönlich danach zu fragen? Die Marktschwärmer-Idee macht's möglich.

Eine einfache Idee: Online bestellen, um die Ecke abholen. Die Kunden bestellen im Onlineshop ihrer Schwärmererei auf www.marktschwärmer.de. Einmal in der Woche kommen Kunden und Erzeuger in der Schwärmererei vor Ort zusammen, um die Bestellungen persönlich zu übergeben. Die Lebensmittel stammen ausschließlich von Erzeugern aus der Region. Im Durchschnitt liegen zwischen Herstellungsort und Schwärmererei nicht mehr als 29 km Transportweg.

Fair, transparent und nachhaltig für Erzeuger und Verbraucher

Die Erzeuger bestimmen die Preise für ihre Produkte selbst – weil sie selbst am besten wissen, was ein fairer Preis für ihre Arbeit ist. Dank der Vorbestellung über den Onlineshop kann der Erzeuger exakt planen und vermeidet unnötige Kühl-, Transportkosten und die Verschwendung verderblicher Ware.

Die Mitgliedschaft in einer Schwärmererei ist für Kunden flexibel: Es gibt weder Mitgliedsbeiträge noch Mindestumsatz oder Bestellpflicht. Der persönliche Kontakt mit den Erzeugern schafft Vertrauen in die Qualität der Produkte und ein gutes Gefühl der Gemeinschaft. Mit jedem Einkauf bei Marktschwärmer wird die regionale Wirtschaft gefördert. Marktschwärmer heißt Transparenz und fairer Handel – für alle.

Marktschwärmer Hamburg-Hohenhorst

Ort: Café Horst, Haus am See • Schöneberger Straße 44 • 22149 Hamburg

Marktzeit: Dienstag, 18 bis 19 Uhr • Internet: www.marktschwärmer.de

Deine Zeit ist „kostbar“ – Fitness durch Ehrenamt

Kommentar von Toby

Na, ein paar Pfunde übrig? Keine Lust mehr auf Diät? Fitnessstudio? Oh man, da muss man sich immer gleich so elendig lange verpflichten. Ich will bloß ein bisschen abnehmen und nicht gleich zum Bund und jeden Monat irgendwas zwischen 50 und 150 € berappen, will auch erst mal gewuppt werden! Und überhaupt, um deren Geräte so abzunutzen, dass sich das auch rechnet, muss man ja mindestens jeden zweiten Tag da hin! Jetzt mal ehrlich, von diesen Fitnessstudios habe ich spätestens nach zwei bis drei Wochen schon wieder die Nase voll und null Bock mehr drauf. Hand aufs Herz: Damit bin ich nicht alleine, richtig? Außerdem

noch dieser Megafrust, weil ich völlig euphorisch (und ja, entsprechend dusselig) gleich mal einen 2-Jahres-Vertrag unterschrieben hab. Bei dem monatlichen „Obolus“ gepaart mit meiner „Abnutzungsrate“ habe ich vermutlich pro Jahr zwei nagelneue Stepper allein finanziert.

” *Ehrenamt
bei der Tafel
in Jenfeld*



Foto: Alexander Clemenz

Aber ich habe DIE Alternative schlechthin gefunden: Gewicht heben für Muckis in den Armen, Stepper für Muckis in den Beinen und neuerdings habe ich sogar Muskeln ganz woanders festgestellt. So ganz nebenbei hat sich auch meine Kondition verbessert. Yeah!

” Nur einmal
die Woche hin,
alles drin!



Ja, ich rede von einer ehrenamtlichen Tätigkeit und zwar speziell bei „kost-bar e.V.“. Das ist ein von der „Freien evangelischen Gemeinde Jenfeld“ gemeinsam mit der „Friedenskirche Jenfeld“ und der „Christlichen Gemeinde Wegweiser“ gegründeter Verein, der in kleinerem Rahmen, genau das Gleiche macht wie die Tafel und auch mit dieser zusammenarbeitet. Da ist jeden Donnerstag Ausgabe, die in den Kirchenräumen stattfindet. Dieser Raum muss vorbereitet werden, das heißt: Stühle zusammen-, sowie Bänke und Tische aufstellen.



Fotos: Alexander Clemenz

” Gewichtheben
mit Lebensmittel-
kisten

Für die „Newcomer“ unter euch heldenhaften Gewichthebern gibt es anschließend Kisten mit Brötchen, Joghurt, Pudding oder diversen Gemüsesorten reinzutragen (großartige Ausnutzung des vorhandenen Steppers). Die „Profis“ dürfen sich dann auch schon mal einen Sack mit Brot oder eine Kiste mit Büchensuppe /Würstchengläsern „schnappen“. Und die ganz harten „Fitnessfreaks“ können sich die Sackkarre zur Hilfe nehmen und gleich drei bis vier Lebensmittelkisten auf einmal den Stepper hochziehen.



” *Muskelaufbau
durch Ehrenamt*

Damit das mit dem Abnehmen aber nun auch nicht zu schnell geht (das könnte ja zu Kreislaufproblemen führen), gibt es ein Frühstück inkl. Kaffee/Tee zur Stärkung für die fleißigen „Sportler“. Falls Ihr Euch sowieso vorgenommen habt mehr Sport zu machen und das eine oder andere Gute zu tun, warum also nicht beides miteinander verbinden?

Wer sich nicht so sehr zum Stepper „hingezogen“ fühlt, einen Führerschein und sogar ein Auto besitzt, kann sich auch gern melden, um die Lebensmittel vom Einzelhandel zu uns „Fitnessgurus“ vor Ort heranzuschaffen, um dann beim Frühstück gehörig zu fachsimpeln, wie man das mit dem Abnehmen und dem Muskelaufbau eigentlich richtig macht.

Wir sehen uns dann da – Euer Toby

kost-bar e.V.
Lebensmittelausgabe für Hamburg-Jenfeld

Also, seid herzlich willkommen. Kommt einfach an einem Donnerstag vorbei im Gleiwitzer Bogen 78, ruft an unter der Telefonnummer: 01 57 81 96 80 99 oder seht im Internet nach unter: <https://fegi.de/ueber-uns/kostbar>.



Foto: Pixabay

Café und Treff im Haus am See feiert Geburtstag



von Torsten Höhnke

Versuch macht klug: Unter diesem Motto wurde HORST im ersten Jahr seit der Wiedereröffnung am 1. April 2019 durch Erziehungshilfe e.V. geöffnet. Wiederkehrenden Gästen sind sicherlich die Änderungen der einen oder anderen Art aufgefallen. Wir alle, aber insbesondere Dirk Fey und Birthe Kruse, sind stolz auf das, was wir bisher mit der Hilfe von vielen Unterstützer*innen, wohlwollenden und treuen Gästen und einer großen Portion Pioniergeist erreicht haben.



Fotos: Café Horst

HORST hat sich zu einem gemütlichen Ort entwickelt. Man kann sich mit anderen zum Klönen und Spielen treffen, eine kleine Auszeit bei einem guten Kaffee nehmen oder mittags ein leckeres und täglich frisch zubereitetes Essen für kleines Geld bekommen.

Das Team HORST freut sich auf Ihren und Euren Besuch. Trauen Sie sich! Und äußern Sie gerne Wünsche! Montag bis Donnerstag in der Zeit von 12 -14 Uhr bieten wir ein täglich wechselndes Mittagstischgericht für 6 Euro an. Der aktuelle Speiseplan ist vor Ort und auf der Homepage

vom Haus am See unter www.haus-am-see-hohenhorst.net zu finden.

Die Öffnungszeiten variieren zwischen der Sommer- und Winterzeit. Von Oktober bis März ist HORST in der Zeit von 9-15 Uhr geöffnet und von April bis September sind wir von 12 -17 Uhr für Sie und Euch da. Mit den ersten Sonnenstrahlen werden wir dann auch wieder die Terrasse bestuhlen und neben den ganzjährig angebotenen vielfältigen Getränken die Eistruhe mit leckeren Sorten auffüllen. Also: ein Besuch lohnt sich auf jeden Fall.

” Jede und Jeder sind herzlich willkommen



Schon jetzt können die schönen Räume auch außerhalb der Öffnungszeiten für private Feiern und Veranstaltungen angemietet werden. Ansprechpartnerin ist Frau Leiß.

Insgesamt gehen wir mit Zuversicht auf das zweite Jahr von HORST zu und hoffen, dass sich das Café immer mehr zu einem lebendigen Ort für Begegnung entwickeln wird.

Ausflugstipp: Das Deutsche Zusatzstoffmuseum

von Waltraud Jung und Henrike Lehmann



Wer mehr über die Stoffe in seinen Lebensmitteln wissen möchte, kann im Zusatzstoffmuseum in Hamburg mehr darüber erfahren.

Denn oft sind die Angaben auf Lebensmittelverpackungen nicht sofort ersichtlich. Was ist also wirklich drin in unserem Essen? Im Museum gibt es beispielsweise eine Kasse, an der man mehr über viele Produkte des Alltags erfahren kann. Mit einem Korb bewaffnet, kann man sich verschiedene Produkte aus den Museumsregalen nehmen und die ausgesuchten Artikel an der „Kasse der Zusatzstoffe“ einscannen. Am Ende wird ein Zusatzstoff-Bon ausgedruckt, der anzeigt, welche Zusatzstoffe in den gewählten Artikeln stecken.



Buchstipp:

Zusatzstoffe von A-Z von Udo Pollmer

Herausgeber:
Deutsches Zusatzstoff Museum

ISBN 978-3000575495

Anschrift:
Großmarkt
Auf der Brandshofer
Schleuse 4, 20097 Hamburg

Öffnungszeiten:

| | |
|------------|-----------|
| Mittwoch | 11-17 Uhr |
| Donnerstag | 14-20 Uhr |
| Freitag | 11-17 Uhr |
| Sonabend | 11-17 Uhr |
| Sonntag | 11-17 Uhr |

Erwachsene: 3,50 €
Kinder ab 12 Jahre: 2,00 €

Bilder aus dem Hohenhorst-Archiv

In dieser Rubrik des Stadtteilmagazins zeigen wir in loser Folge Bilder aus dem Bestand des Hohenhorst-Archivs.



Ladenzeile Zehlendorfer Weg/Schöneberger Straße mit jungen Bäumen in den Anfangsjahren des Quartiers

(sine dato/Foto: Staatsarchiv Hamburg)

Umgestaltung des Hohenhorst Parks im Februar 2014

(Foto Jörg Meyer)



**Wer Interesse an einer Mitarbeit am Hohenhorst-Archiv hat, der kann sich gern melden, entweder unter jm@crescencio.de oder beim Stadtteilmagazin HoHo Life!
Ihr Hohenhorst-Archiv • jm@crescencio.de**

Abgeschmeckt: Koch-Tipp

Kartoffelsuppe

auf Wunsch mit Pilzen

von Waltraud Jung

ZUTATEN:

- Ca. 750 g Kartoffeln
- 300 g Gemüse
(ein Suppenbund= Möhren, Sellerie, Lauch)
- 1,5 Liter Gemüsebrühe
- Kräuter nach Geschmack (z. B. Lorbeer, Rosmarin, Salbei, Thymian, Liebstöckel)
- 1 Zwiebel
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 200 g Champignons oder andere Pilze
- Kräutersalz, Knoblauch
- 125 g Sahne auf Wunsch
(kann auch weggelassen werden)



ZUBEREITUNG:

Kartoffeln und Gemüse putzen und in grobe Stücke schneiden.

Kartoffeln und Gemüse in der Gemüsebrühe mit Kräutern 20 Minuten kochen, das Lorbeerblatt entfernen und anschließend pürieren.

Gehackte Zwiebeln und in Scheiben geschnittene Pilze in Öl braten, mit Kräutersalz, Pfeffer und Knoblauch abschmecken und auf die Kartoffelsuppe geben.

Nun auf Wunsch die Sahne unterrühren und abschmecken. Fertig ist eine leckere Kartoffelsuppe, die auch Kinder mögen.

” *Einfach,
schnell,
gesund und
preiswert
kochen*

Guten Appetit!

Abgeschmeckt: Koch-Tipp

Gemüsebrühe

selbstgemacht

von Waltraud Jung

Wenn Sie keine Lust mehr auf Zusatzstoffe haben und gerne wissen möchten, was in Ihrer Gemüsebrühe enthalten ist, machen Sie die Paste für die Brühe doch einmal selbst.

ZUTATEN:

- 1 Bund Suppengemüse (Möhren, Sellerie, Lauch, Petersilie)
- 100 g Pastinake (wenn gewünscht)
- ½ Paprikaschote, gerne rot
- 100 g Tomaten ohne Flüssigkeit und ohne Kerne
- 50 g Champignons
- 50 g Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Honig
- 5 Stängel Petersilie
- Kräuter nach Wunsch (Liebstöckel, 1 Lorbeerblatt, Bohnenkraut, Thymian, Rosmarin, Basilikum, Salbei, Majoran, Schnittlauch)

ZUBEREITUNG:

Alle Zutaten klein schneiden und im Mixer fein pürieren.

Nach und nach 500 g Salz unter das Gemüsepüree geben.

Die Gemüsebrühe in ausgekochte Schraubgläser füllen. Die Brühe ist mehrere Monate im Kühlschrank haltbar.



Foto: Waltraud Jung

Kennen Sie ein leckeres Rezept?

Dann schreiben Sie für uns.

Machen Sie mit bei **HoHo Life!**

Kontakt: hoholife-stadtteilmagazin@gmx.de

Gewinnspiel

Unser neues Rätsel wurde uns eingesandt von
Waltraud Jung aus dem Redaktionsteam

Wie schädlich sind Zigarettenkippen in der Umwelt?

1) Sind Zigarettenkippen in der Umwelt ein Problem?

- A) Kein Problem
- B) Sie enthalten Mikroplastik, das über viele Jahre im Wasser nicht abgebaut wird und so in unsere Lebensmittel gelangt.

2) Wie viele Giftstoffe enthalten Zigarettenkippen?

- A) Bis zu 100
- B) Bis zu 7000

3) Wie viele Zigarettenkippen pro Liter töten Fische?

- A) 1 Kippe
- B) 5 Kippen

4) Wie viel Prozent des gesammelten Mülls an Küsten und Städten sind Zigarettenreste?

- A) 10-20%
- B) 30-40%



Foto: Waltraud Jung

Schicken Sie die Lösung an hoholife-stadtteilmagazin@gmx.de
oder geben Sie die Lösung bis zum 31.6.2020 ab in der Bücherhalle Hohenhorst (Frau Lehmann)
oder im Haus am See (Frau Bauermeister).

Zu gewinnen gibt es einmal das Buch „Einfach plastikfrei leben“ von Charlotte Schüler
und zweimal das Buch „Reise durch das kulinarische Hohenhorst“

Haben Sie auch eine Idee für ein Rätsel?

Schreiben Sie uns unter hoholife-stadtteilmagazin@gmx.de oder kommen Sie zu einer
Redaktionskonferenz (aktuelle Termine auf hamburg-hohenhorst.de)

Impressum



Herausgeber: Redaktion Stadtteilmagazin Hohenhorst, c/o Bücherhalle Hohenhorst, Berliner Platz 1 (im EKZ), 22045 Hamburg & SelbstLernZentrum Hohenhorst der Hamburger Volkshochschule, Schöneberger Straße 44, 22149 Hamburg

Projektkoordination: Karin Bauermeister & Henrike Lehmann

Redaktion: Karin Bauermeister, Waltraud Jung, Andreas Karsten, Henrike Lehmann, Jörg Meyer

Freie Mitarbeit: Torsten Höhnke, Tanja Mühle, Christine Jakobi, Yalçın Doğan, Henrik Schmidt, Toby

Druck: 1000

Layout: Claudia Gräper

Finanzierung: Die Zeitung wird durch ehrenamtliche Mitarbeit in der Redaktion erstellt. Der Druck der aktuellen Ausgabe wurde aus Mitteln des Projekts „360°-Fonds für Kulturen der neuen Stadtgesellschaft“ von der Kulturstiftung des Bundes finanziert.

**Für Fragen, Anregungen und Kritik: Stadtteilmagazin HoHo Life!
 Leserservice unter hoholife-stadtteilmagazin@gmx.**

Dieses Magazin dient in erster Linie als Forum und Kommunikations-Plattform für die Bewohner*innen von Hohenhorst. Artikel und sonstige Beiträge können sowohl von den Bewohner*innen als auch von Personen, die in Hohenhorst tätig sind (Einrichtungen, Firmen oder Ähnliches), sowie von den Mitgliedern des Stadtteilbeirates Hohenhorst abgedruckt werden. Zu letzteren zählen auch die in der Bezirksversammlung Wandsbek vertretenen Parteien. Alle Rechte sind, soweit nicht anders gekennzeichnet, vorbehalten. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos wird keine Haftung übernommen. Die Rücksendung ist nicht möglich. Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Die Redaktion behält sich vor, eingesandte Beiträge zu bearbeiten oder deren Veröffentlichung abzulehnen.

Sommer der Spürnasen: **Ferien mit den Bücherhallen**

Mit dem Sommerferienprogramm ‚53 Grad‘ können Kinder von 6 – 12 Jahren in den Bücherhallen viel erleben: Vom 18. Juni bis 8. August gibt es für junge Clubmitglieder einen exklusiven Bestand an aktuellen Büchern, eBooks, Hörbüchern, Filmen, Spielen und Games.

Die schönsten Geschichten rund um das Motto „Sommer der Spürnasen“ finden sich in 32 Stadtteilbibliotheken, zwei Bücherbussen und in der Kinderbibliothek am Hühnerposten. Tolle Titel wie ‚Bücherjagd‘, ‚In geheimer Mission‘ oder ‚Die verbotene Zone‘ machen Lust auf Abenteuer. Außerdem gibt es an allen Standorten kreative Mitmach-Aktionen, um sich auszutauschen und andere Kinder kennen zu lernen.

Alle Infos und Termine zum Programm stehen ab Mai auf www.hamburg53grad.de

*Die Teilnahme ist für alle **Hamburger Kinder** kostenlos – auch ohne Bücherhallen-Kundenkarte!*



**Dein Sommer.
Deine Bücherhallen.**

