

# deli news may22

**Rezept**  
auf Seite 3

**Nachruf**  
Zum Schluss

**FRÜH  
JAHR'S  
PUTZ**



**Roman räumt auf.**

**1. Schritt:** Habe ich Gewohnheiten, die mich auf Dauer müde machen? Schiebe ich Pläne vor mir her? Habe ich Verpflichtungen, die eigentlich nicht meine sind? Hab ich Ärger gegen jemand und ich trage diesen ungelöst mit mir rum? Ein tolles Hilfsmittel: schreib's auf - aus dem Kopf, aufs Papier! Hier darf man sich Zeit lassen und auch mit Freunden darüber sprechen.

**2.** Die schweren Dinge nach unten, die leichten nach oben. Mit dem Schwersten anzufangen, kann schnell frustrieren und ich brauche Erfolgserlebnisse. Du kannst auch für jede Sache einzeln schauen: was bringt es mir, wenn ich diese Sache ändere?

**3.** Manches ist schnell erledigt. Gut gemacht! Andere Sachen brauchen länger, die stehen ja auch weiter unten auf deiner Liste. Mache ich jeden Tag ein bißchen, so bleibe ich in Übung und die Aufschieberitis wird kleiner. Und mit der Zeit wirst du erstaunliches feststellen: scheinbar unmögliche Aufgaben werden dich freundlicher ansehen.

Wenn ich was altes loslasse, bleibt ein leerer Platz zurück. Kann ich mir hier was gutes tun? Mit einem Freund sprechen, Natur besuchen, Sport machen, meditieren? Neues möchte ausprobiert werden! Danach kann ich sehen, ob ich das regelmäßig in meinen Tag einbauen möchte.

**Noch ein Hinweis aus eigener Erfahrung:** Es ist innen wie außen! Wenn meine Bude chaotisch ist, sieht's in mir selbst nicht anders aus. In einer aufgeräumten Wohnung fühle ich mich wohler und stolpere nicht über liegen gebliebenes. Das macht das Innen nicht aufgeräumt, doch es schenkt mehr Klarheit

**Sich öffnen,  
offen sein  
für neue  
Dinge, mal  
was aus-  
probieren.**

Wie wir uns ernähren sollten  
auf Seite 2

**WORDLE**

Ein  
neuer  
Trend  
aus  
den  
USA

Kürzlich war **Wordle** in den Schlagzeilen, da die Seite von der New York Times übernommen wurde. Wordle ist an sich eine simple Seite. Jeden Tag ein neues gesuchtes Wort aus 5 Buchstaben. Man hat insgesamt 6 Versuche. Ist einer der gesuchten Buchstaben im Wort, allerdings nicht an der richtigen Stelle, erscheint er gelb. Ist der Buchstabe an der richtigen Stelle, erscheint er grün. Findet also mit anderen Wörtern das gesuchte Wort heraus. Das Spiel hat bei uns im Deli die Morgenrunden erweitert. Eine kleine kognitive Herausforderung um wach zu werden. Probiert's selber aus. [www.wordle.at](http://www.wordle.at)  
Von Constantin empfohlen

**veggie  
world**

Vegane Messe  
30.4. + 1.5.22  
Gleisdreieck

**happy  
friday**  
06.05.22

Nachbarschaftsgarten  
Hobrechtstr.  
12:00-14:00  
Bitte telefonisch  
oder per mail  
anmelden!

deli active  
030 82717044  
[th.wenzel@ajb-berlin.de](mailto:th.wenzel@ajb-berlin.de)  
[www.ajb-berlin.de](http://www.ajb-berlin.de)



Ein Projekt der  
ajb gmbh  
Gemeinnützige Gesellschaft  
für Jugendberatung und  
psychosoziale Rehabilitation

Das Projekt DELI ACTIVE wird aus Mitteln der Europäischen Union (Europäischer Sozialfonds) und des Landes Berlin gefördert.



Sonstige  
Beratung  
für Integration,  
Arbeit  
und  
Soziales



nach Campbell  
(China-Study)



# Wie wir uns ernähren sollten.

Wir essen zu viel  
Fleisch und zu  
viele industriell  
verarbeitete  
Lebensmittel.  
Die Folgen  
sind unübersehbar  
und die direkten  
Zusammen-  
hänge  
Zwischen  
unserer Ernährung  
und der  
Entstehung  
vieler chronischer  
Erkrankungen  
längst  
wissenschaftlich  
belegt!  
Darüber!  
Im nächsten  
newsletter

## Sich öffnen

offen sein für neue Dinge,  
alles mal ausprobieren.

## Was ablegen

bzw. Gewohnheiten ändern.  
Nicht nur das essen, was du kennst,  
dir schmeckt und leicht zu  
bekommen ist.

## Erkennen

der Vorteile von pflanzlichen  
Lebensmitteln: Fettarm, kein Cholesterin,  
viele Ballaststoffe und Antioxidantien.  
Neue Lebensmittel kennenlernen  
Sich an der Ernährungspyramide orientieren.

## Entscheiden

auf Fastfood und Fertigprodukte zu verzichten,  
auf weniger Zucker, Salz und Fett.

## Ausprobieren

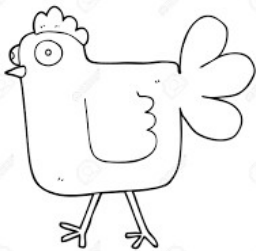
die 30-Tage-Challenge: einen Monat vegan essen

# Genug, vielfältig und gut essen

z.B. Bio-Produkte und Vollkorn

**Kombiniere  
Smashed Potatoes  
mit deinen Lieblings-  
Saucen, -Dips, -Pesti  
und/oder frischen  
Kräutern!**

Schnell gemacht:  
½ TL Senf  
Salz und Pfeffer  
5 Zitronenspritzer  
250 ml Soyasahne  
alles in den Mixer  
geben und  
150 ml mildes Rapsöl  
langsam hinzufügen,  
bis es cremig wird.  
Kaltstellen



**Joppie!**

*Mal ohne Ei. Geht doch!*

## Smashed Potatoes

20 mittelgroße, festkochende  
Kartoffeln  
Öl  
für die Marinade:  
6 EL Olivenöl, nativ extra  
1 TL Thymian  
je eine Prise Chayenne-Pfeffer,  
Paprika-scharf, Salz und Pfeffer

## Joppie-Sauce

200 g vegane Mayo  
1 kleine Zwiebel  
3 TL Currypulver  
2 TL Senf  
2 TL Zucker  
½ TL Tomatenmark  
etwas Salz und Pfeffer  
einen Schuss hellen Essig

## Bärlauchpesto

50 g Sonnenblumenkerne  
4 EL Hefeflocken  
1/2 TL Salz  
1 TL Pfeffer  
150 g Bärlauch  
120 ml Olivenöl

Kartoffeln gut abbürsten  
(Schale wird mitgegessen)  
und kochen bis sie weich sind.  
Backpapier auf ein Backblech,  
etwas Öl verstreichen und die  
Kartoffeln mit einem  
Glasboden platt drücken.  
Marinade auf die Kartoffeln  
geben.  
30-35 Min. im Ofen bei 200°C  
backen, bis sie knusprig sind.

Zwiebel kurz dünsten,  
abkühlen lassen und mit den  
anderen Zutaten vermengen.

Bärlauch waschen, trocknen  
lassen und grob hacken,  
Sonnenblumenkerne kurz  
anrösten und abkühlen lassen.  
Alles zusammen im Mixer oder  
mit dem Pürierstab fein  
pürieren.

## Saison

**Gurke  
Kohlrabi  
Mairübchen  
Spargel  
Spinat  
Pilze**

## Info

Das wichtigste über Bärlauch:  
Bärlauch wird auch wilder  
Knoblauch genannt und wächst  
in unseren Breitengraden von  
Mitte März bis Mitte April.  
Man findet ihn großflächig in  
Waldgebieten.  
!Es gibt allerdings eine  
Verwechslungsgefahr mit  
Maiglöckchen. Jedoch kann  
man am Blatt reiben und wenn  
es nach Knoblauch riecht, ist  
es Bärlauch.!

Bärlauch ist sehr lecker. Er ist  
geeignet für Pesto, Aufstriche,  
Salate und Soßen oder man  
genießt ihn einfach roh.  
Was viele nicht wissen:  
Bärlauch ist eine alte  
Heilpflanze. Er enthält viele  
Antioxidantien und sehr viel  
Vitamin C. Er ist also generell  
gut für die Gesundheit,  
besonders wenn man erkältet  
ist. Ausserdem wirkt Bärlauch  
verdauungsfördernd, Blutdruck  
senkend und ist ein natürliches  
Antibiotikum.

# Nachruf. :(

Gesehen als Aushang

## Kastanie, wir danken dir

Du bist die prächtigste Kastanie vom ganzen Markgrafendamm

Wir vermissen dich schon jetzt

Deine knorrigen Zweige, die Nester der Turteltauben,  
dein Blätterrauschen im Wind, den Schatten, den du spendest,  
deine Knospen und Blüten, dein Blätterdach,  
deine Früchte, die den Herbst ankündigen

Wir möchten, dass du bleibst

Aber andere bestimmen über dein Leben

Skrupellos - um hässliche, überbeuerte Appartements für  
Studenten zu bauen. Junge Menschen, denen viel an Nachhaltigkeit  
und Klimaschutz liegt, würden das sicher nicht unterstützen.

„Baurecht bricht Baumschutzrecht“

Ein Unsinn, den das Naturschutzamt befürwortet

Die Stadt wird gänzlich betonierte und alte Bäume verschwinden  
auf den Straßen

Schätzungsweise 80 Jahre hast du gelebt  
und bist die längste Zeitzeugin hier

## Wir nehmen Abschied von dir, Kastanie

Danke - dass du für uns da warst

Die Bewohner vom Markgrafendamm