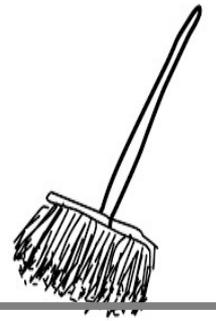


deli news may22

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
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
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.



Sozialverwaltung
für Integration, Arbeit
und Soziales





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

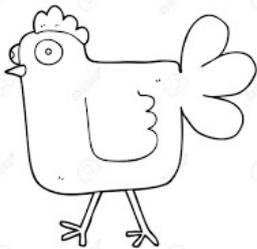
die 30-Tage-Challenge: einen Monat vegan essen

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 betoniert 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