



DAS MINI-MEGAZINE

für DU

NOV 1985

Das **Lokal Harmonie e.V.**, **KUKST DU e.V.** und **Stapeltor e.V.** haben sich 2020 für mindestens drei Jahre zusammengefunden, um Soziokultur für Duisburg stark zu machen. Und das auf vielen Ebenen: Sich kennenlernen, voneinander wissen, miteinander reden, lachen, streiten, gemeinsam feiern, für die Zukunft in der Vergangenheit wühlen, politische Realitäten schaffen.



Redaktion/Grafik:
Christina Böckler, Anna Irma Hilfrich

Layout/Druck: mediaDEVICE

Auflage: 500 Stück, Druck: klimaneutral

Herausgeber*in:
Lokal Harmonie e.V.
Harmoniestr. 41
47119 Duisburg

Förder*innen:

Ministerium für
Kultur und Wissenschaft
des Landes Nordrhein-Westfalen



**SOZIO
KULTUR
NRW**

Hallo!
Wie geht's?

„Mach mit beim 4. minimegazine. Unserem Zine Nr. 2/5.“ So haben wir gefragt „Wie geht's?“. Und Ihr habt geantwortet. Ein Sahnestückchen nach dem anderen –Seite für Seite– trudelte bei uns ein. Dafür erstmal ein herzliches Dankeschön. Wir sind begeistert. Was für ein wunderbares Mitmach-Miteinander. So macht Teilen Spaß. Und darum geht's. Die Teller voller Köstlichkeiten, die Körper voller Lebenshunger, die Träume voller Stinkefinger der Selbstermächtigung... und nie allein gelassen. So kann es gehen.

Wir wünschen einen guten
Appetit bei unseren, euren
sozio-künstlerischen Häppchen.
Seht selbst. Wohl
bekomm's.

Die minimega-
zine Reda-
ktion.



INHALT & MITWIRKENDE

- [Cover] KIEZKIDS 053- die offene Medienwerkstatt für Kids im ZK Hochfeld Fest-
schmaus [3-5] Warten in der Sozialberatung im ZK Hochfeld #1|2 [6] PR
Keine Seite ist auch eine Seite [7 | 8] Warten in der Sozialberatung
#3|4 [9] KLAUS WIESEL Mensch werden |sein |bleiben [10] ZENTRUM FÜR
KÜLTÜR HOCHFELD halbstark [11] LÜTT HUIS Im Park [12] AXEL LORKE
Mathematischer Topflappen [13] ELISABETH HÖLLER livin on the edge
[14] FRL.B. Schrei lauter [15] LEAH LEAF muss [16|17] BITCHESxWITCHES
[18] LENA WIESE staying [19] FRIEDERIKE HUFT morgens, mittags,
abends, nachts [20] FRIEDERIKE HUFT warm werden [21] ULRIKE
WALTEMATHE Du bist nicht allein [22|23] LUISE HOYER Blasen [24] FO
BUNT & FIESER 99 sad robots [25] ANGELA HIß Drehstuhl #1 [26] ELKE
ZAKSEK Wie geht's? [27] ANGELA HIß Drehstuhl #2 [28-30] KIEZKIDS
053 unterwegs #1-8 [31] CARLOTTA HIß innere und äußere Grenzen
[32] STACEY BLATT Trainingsanalysen [33] PETRA ANDERS noch gut
[34 | 35] ANGELIKA RUCKDESCHEL Verständnisfragen I-III



[36 | 37] EVANGELOS KOUKOUWITAKIS natura morte

[38 | 39] BÜRGERVEREIN GROßENBAUM/RAHM E.V. Wegbe-
schreibung Wanderweg Rahm und Großenbaum [40 | 41] HEIKE

MARIANNE LIWA Lebenswandel [42] LÜTT HUIS bin ICH das?

[43] BARBARA KOXHOLT Der Karl-Lehr-Tunnel nur für zu Fuß
Gehende, Radfahrende und für die Kunst! [44] LINA MATZOLL

Sitting with my feelings [45] KARL MARX gesetzt, wir hätten

[46-48] Warten in der Sozialberatung #5-7 [49] KIEZKIDS 053

unterwegs #9|10 [50-53] Warten in der Sozialberatung #8-11

[54 | 55] UTE NOWAK Befindlichkeiten [56] LUCY HIMMELS-

DIAMANT So geht's! [57] Die Postkarte

Ich habe meine Freundin gefragt,
wie es ihr geht.
Sie hat gesagt: "So ganz gut so."
Und dann hat sie ganz viel erzählt
von der Schule und daß sie manchmal
zuviel trinkt und nicht viel schläft.

Aber eine Seite für das Minimagazine
will sie nicht machen.

Manchmal ist das eben so.
Dann geht das eben nicht.

Keine Seite ist auch eine
Seite.

Pyhäsiä
tunnetta
on lo, lo, lo, lo





Ist das rot? Ja. Haben Sie sich verletzt? Heute geht's gut! Die ... äh ... Rohre? Die Rohre sind gelb. Gelb. Der da? Der ist grau-blau. Grau-blau. Und der? Lila. Der? Der ist orange ... ocker. Ocker? Oder orange? Ocker. Ocker. Gelb! Rot! Der? Der ist grün. Und das oben, über dem Auge? Da ist Blau. Da ist Blau. Blau. Ist's heute sehr kalt? Ah, das geht vorbei. Ach, ich würd' so gern einen Kaffee trinken. Haben Sie kein Geld? Ja ... nein ... Es freut mich, dass heute so gut geht. Danke.

Dialog aus dem Film „Der Himmel über Berlin“ von Wim Wenders (1987). In der Szene an der Berliner Mauer erlebt der Engel Daniel seine ersten Minuten als Mensch mit all den ihm unbekanntem Sinneseindrücken, sieht zum ersten Mal Farben, die ihm ein Passant erklärt.

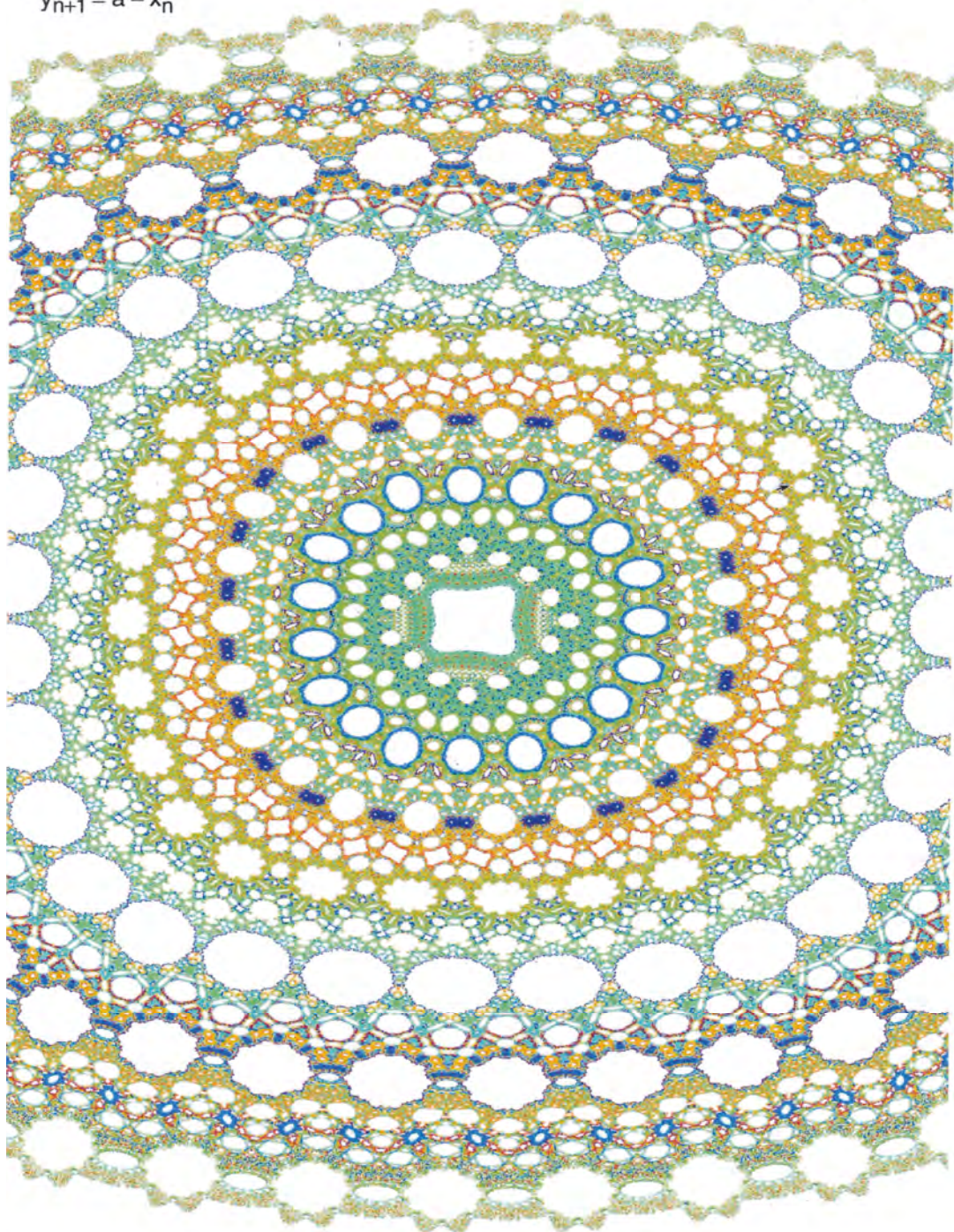




$$x_{n+1} = y_n - \frac{|x_n|}{x_n} * \sqrt{|b * x_n - c|}$$

$$y_{n+1} = a - x_n$$

Mathematischer
Topflappen





livin on the edge

Schrei lauter



vor Abgabe von dessen Vertragserklärung in klarer und verständlicher Verfügung stellen.

einem außerhalb von Geschäftsräumen geschlossenen Vertrag muss der Nutzer die Informationen auf Papier oder, wenn der Verbraucher zustimmt, anderen dauerhaften Datenträger zur Verfügung stellen. Die Informationen lesbar sein. Die Person des erklärenden Unternehmers muss in. Der Unternehmer kann die Informationen nach § 2 Absatz 2 in Form zur Verfügung stellen, wenn sich der Verbraucher hiermit ausdrücklich erklärt hat.

einem Fernabsatzvertrag muss der Nutzer in einer den benutzten Fernkommunikationsmittel zur Verfügung stellen. Soweit die Informationen elektronisch gestellt werden, muss der Unternehmer sicherstellen, dass der Verbraucher die Informationen in ungestörter Weise abrufen kann.

Art. 250(1) Informationspflichten bei

§ 11) Form und Zeitpunkt der vorvertraglichen

Unterrichtung des Reisenden nach § 651d des Bürgerlichen Gesetzbuchs muss erfolgen. Die Informationen sind klar, verständlich und zuzurechnen; werden sie schriftlich erteilt, müssen sie in leicht zugänglicher Form vorliegen.

(2) Änderungen der vorvertraglichen Informationspflichten

7. Teil. Durchführung des BGB.

47) Informationspflichten bei Verbraucherkreditverträgen

Bei einem Immobilien-Verbraucherdarlehensvertrag, bei dem der Darlehensnehmer die Kreditwürdigkeit des Kreditnehmers prüfen darf, ist der Darlehensgeber verpflichtet, dem Kreditnehmer vor Abschluss des Darlehensvertrags die notwendigen Informationen und Nachweise über die Kreditwürdigkeit des Kreditnehmers zu übermitteln.

Der Darlehensgeber muss dem Kreditnehmer die Informationen in Textform übermitteln, und zwar in Form eines Standardisierten Europäischen Verbraucherkreditvertragsangebots und eines Standardisierten Europäischen Verbraucherkreditvertrags. Die Informationen müssen in Textform übermitteln, und zwar in Form eines Standardisierten Europäischen Verbraucherkreditvertragsangebots und eines Standardisierten Europäischen Verbraucherkreditvertrags.

Der Darlehensgeber muss dem Kreditnehmer die Informationen in Textform übermitteln, und zwar in Form eines Standardisierten Europäischen Verbraucherkreditvertragsangebots und eines Standardisierten Europäischen Verbraucherkreditvertrags.

§ 11 mWV 28.5
11.6.2010
13.2016 durch

Art. 246c, 246d EGBGB 21

hten
erna

dnungsmöglichkeiten

Informationspflichten bei Verträgen im elektronischen Geschäftsverkehr
Bei Verträgen im elektronischen Geschäftsverkehr muss der Unternehmer dem Verbraucher die Informationen in Textform übermitteln. Die Informationen müssen in Textform übermitteln, und zwar in Form eines Standardisierten Europäischen Verbraucherkreditvertragsangebots und eines Standardisierten Europäischen Verbraucherkreditvertrags.

Informationspflichten für Verbraucher
Der Unternehmer muss dem Verbraucher die Informationen in Textform übermitteln, und zwar in Form eines Standardisierten Europäischen Verbraucherkreditvertragsangebots und eines Standardisierten Europäischen Verbraucherkreditvertrags.

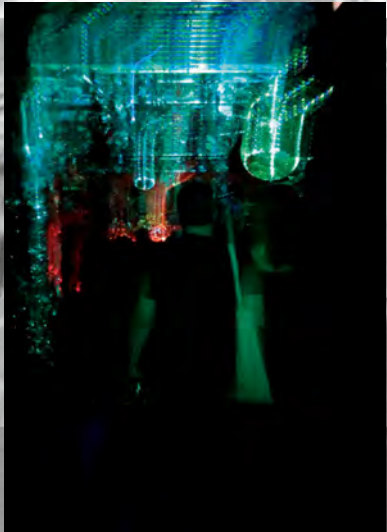
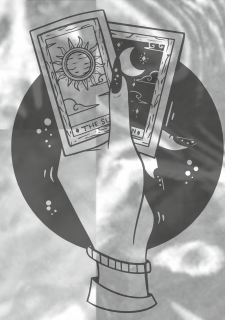
- 6. gegebenenfalls den Hinweis, dass der Preis auf der Grundlage einer automatisierten Entscheidungsfindung personalisiert wurde,
- 7. gegebenenfalls alle zusätzlich zu dem Gesamtpreis nach Nummer 5 anfallenden Fracht-, Liefer- oder Versandkosten und alle sonstigen Kosten, oder in den Fällen, in denen diese Kosten vernünftigerweise nicht im Voraus berechnet werden können, die Tatsache, dass solche zusätzlichen Kosten anfallen können,
- 8. im Falle eines unbefristeten Vertrags oder eines Abonnement-Vertrags den Gesamtpreis; dieser umfasst die pro Abrechnungszeitraum anfallenden Gesamtkosten und, wenn für einen solchen Vertrag Festbeträge in Rechnung gestellt werden, ebenfalls die monatlichen Gesamtkosten; wenn die Gesamtkosten vernünftigerweise nicht im Voraus berechnet werden können, ist die Art der Preisberechnung anzugeben,
- 9. die Kosten für den Einsatz des für den Vertragsabschluss genutzten Fernkommunikationsmittels, sofern dem Verbraucher Kosten berechnet werden, die über die Kosten für die

BITCHESXWITCHES

**BITCHESXWITCHES
IST EIN KOLLEKTIV VON FLINTA* MIT
UNTERSCHIEDLICHSTEN HINTERGRÜNDE
UND GESCHICHTEN. WIR SIND
KÜNSTLERINNEN, MUSIKERINNEN,
STUDIERENDE, MÜTTER, FORSCHERINNEN
UND ENGAGIEREN UNS, UM MIT UNSEREN
VERANSTALTUNGSREIHEN FLINTA*
ARTISTS MEHR BÜHNEN ZU ERÖFFNEN!**

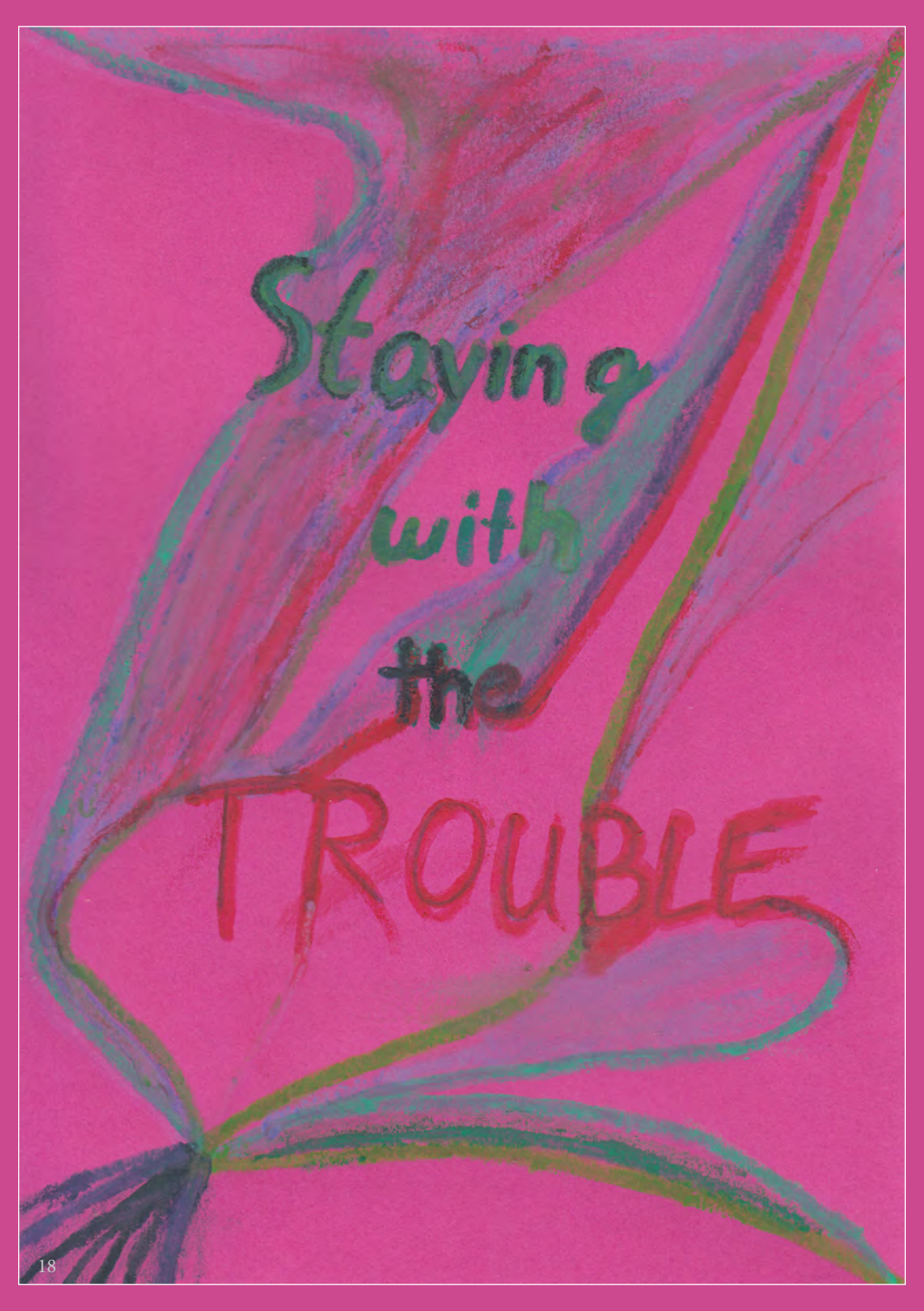


BITCHES
&
WITCHES



EVENTS: 30.04. 31.10.





Staying
with
the

TROUBLE



morgens, mittags, abends, nachts



warm werden.

Da bist nicht allein



Wie geht's?

Dir in deiner Blase.

Mir in meiner Blase. Alle in Blasen. Sind in. Blasen.

Blasen: kurzlebig die Außenseite Spiegel der momentanen Welt.

Ich einzuordnen in: Blase Frau, Blase weiß, Blase alt, Blase privilegiert. Automatisch drin? Reingeschubladet?

Selbstverschuldet?

Der Außenspiegel meiner derzeitigen Blase: Natur, Abgeschiedenheit, Sicherheit, Stummheit. Aus meiner Sicht. Was seht ihr?

In einer Dummblyase oder Hassblyase stecke ich nicht. Privileg?

Bildungsvorteil? Eigendenkverdienst?

Irgendwann Reaktionen innen außen. Oberflächenspannung: Platzen.

Normal. Entwicklung. Mit Glück neue Blase.

Mir macht Angst: Menschen, die ihre Blase ummauern. Abgrenzung.

Ausgrenzung. Härte. Mode? Notwendigkeit? Bitte - steckt mich rein.

AltweißeFrauhatleichtredenBlase. Die Blase, der Blas, derdie Blax.

Ich traf eine Person: intensiv engagiert. Ich sei ungenügend:

Zu geringe Umfeldöffnung zu anderen Kulturen. Die Dubistdoch

auchlatentrassistischBlase. Hat weh getan. Meine Situation: gerade

schwierig Kontakt zu liebsten Menschen nicht zu verlieren. Zu

denen in meiner LiebsteMenschenBlase. Die sich entwickelt hat

verändert hat sich weiter entwickelt. Mit meinem Leben verwoben.

In der lebensumfeldbedingt bisher fast alle weiß sind.

Kennst du mich gut genug?

Die DukannstkeineKunstduhastnichtstudiertBlase. Hat weh getan.

Ich hab Kunst im Kopf und manchmal kommt welche raus.

Die DuarbeitestnichtgenugBlase.

Kleines Wehtun. Im Vergleich zu Ausgrenzungen die andere erleben.

Die in Fremdseinblasen eingeordnet werden. In Nichtgewolltblasen.

Feindblasen. In die KeineRechtfürdichBlase. KeineNahrungfürdich

Blase. KeineZukunftfürdichBlase. Von Menschen in Ichwilldichnicht

Blasen. IchwillallesfürmichDeinsauchBlasen DubistmiregalBlasen

IchlassdichersaufenBlasen Autobahnrasenblasen Baumwegblasen

KeinesichereWohnungfürdichinDuisburgBlasen.

Meine Blasen (Auswahl): Die InnenAngstaußenBedrohungBlase die

IchkannnichtrausBlase die vielfarbige HermitderWeltblase mit dem

AußenrumegalHauptsachebunt. Die WeltkaputtgelebtBoomerblase

die GroßeLiebeBlase und noch eine und noch eine. Die vielen

Lernblasen, immer wieder neue alle total wichtig dringesteckt

gelebt Dinge erfahren. Platz. Nächste. Die Kunst, immer wieder

neue entstehen zu lassen.

Als Blasen nie wahrgenommen.

Eher: großer Brei nahrhaft zäh eklig lecker. Komm irgendwie durch. Schutzräume? Erfreulicherweise mit Fenstern und Türen.

Welt. Menschen und Geschehnisse kommen lassen. Manche bleiben, andere nicht. Manche wirken, andere nicht. Dauerversuch: nicht vorurteilen. Versuch macht kluch. Nicht unbedingt alles richtig alles gerecht. Fehler? Lern. Ich: kleiner Teil. So gut mir möglich. Im Ganzen. Im Großen: Glück gehabt.

Jetzt also Blasenwelt. Interessant. Könnte immer mal wieder Schaum draus werden. Glitzernd. Selbsterneuender Schaum schillernd veränderlich. Wir: Blase MENSCH.



<99 sad robots>

QR-Code scannen, lila Launch-Button drücken, Kamera Zugriff erlauben, die Heftseite scannen und anschließend das schwarze Viereck berühren, um alle 99 Roboter zu sehen, die von einem Roboter erstellt wurden Ü





Wie geht's?

Körperlich geht es mir gut!
Ich habe ein Dach über dem Kopf,
die Heizung funktioniert,
ich habe genug zu essen und zu trinken.
Ich werde geliebt.
Meine Eltern leben noch,
ich habe einen lieben Mann
und tolle Freunde.
Ich bin viel gereist und habe viel Schönes erlebt und gesehen.

Ich bin sehr sehr dankbar dafür!
Das Leben könnte also so schön sein!

Und doch ist da diese Bedrücktheit.
Es gibt viele Kriege, Hunger, Flucht, Elend...
und im Iran werden gerade junge Menschen gehängt,
weil sie für die Freiheit auf die Straße gegangen sind.
Die Brutalität kennt keine Grenzen.
Sogar Kinder und Jugendliche werden erschossen und totgeprügelt.

Würde ich auch für die Freiheit sterben?



Ich habe Collagen gemacht...
Zan Zendegi Azadi
das ist persisch und heißt "Frau Leben Freiheit",
und war die zentrale Parole der Proteste .



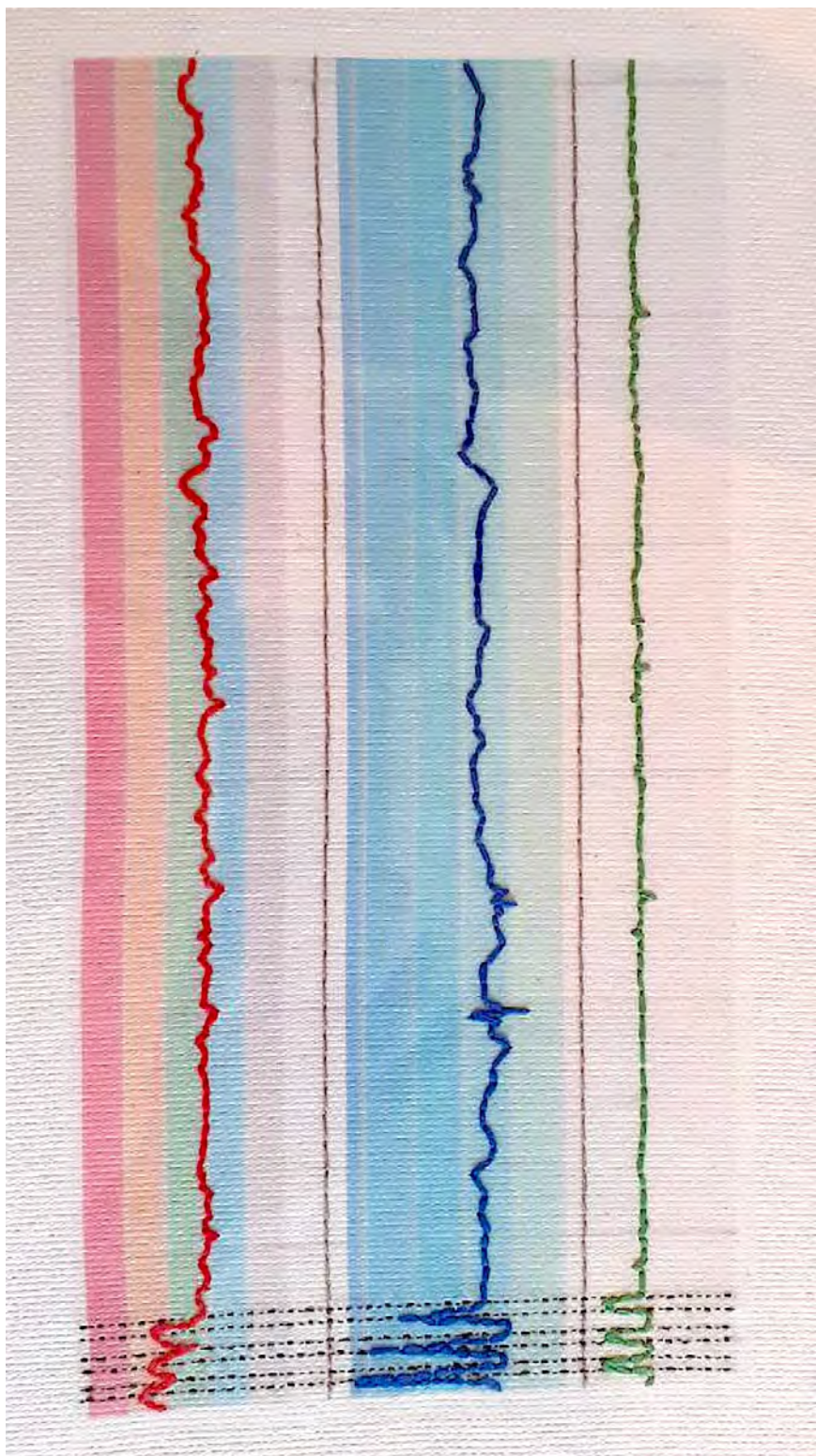












noch gut



Verständnisfragen I-III

Wenn die Waffen, die sie liefern
den Frieden machen
was machen dann die Waffen,
die sie nicht lieferten?
Wenn die Waffen, die sie lieferten,
den Krieg besiegen
was machen dann die Waffen,
die sie nicht lieferten?
Besiegen Waffen den Krieg?
oder
liefern Waffen Frieden?

Besiegen Waffen Krieg?

Waffen für Krieg
oder
Waffen für Frieden?
Dem Frieden die Waffen!
Dem Krieg die Waffen!
Wie ist das zu schaffen ?
mit Waffen, mit Waffen, mit Waffen
Im Wahn
Findet ihr
den Sinn!

Die Waffen
retten Menschenleben?
Der Krieg
soll ein Land vernichten
Die Waffen
bringen den Frieden?
Der Krieg
verteidigt Werte, die wichtiger als
Frieden sind?
Die Waffen
bringen den Frieden?
Der Krieg
bringt den Frieden?
bekriegen wir den Frieden
oder
befriedet uns der Krieg ?

Wenn alle ihn rufen
Wird er sich nicht verstecken, der Krieg
Wenn alle ihm nachlaufen
Wird er uns einholen, der Krieg
Wenn alle auf ihn pfeifen
wird er uns das Fürchten lehren, der Krieg
Wenn alle ihn lauthals rausschreien
wird er auf leisen Pfoten heranschleichen, der Krieg
wenn alle ihn wollen
lacht er sich ins Fäustchen
und ist freigesprochen
vom Grauen
vom Töten
vom Sterben
vom Zerstören
vom Leid.
der Krieg





Wanderweg 47269



Spaziergang (ca. 90 Minuten), Fahrrad (ca. 45 Minuten)
* kennzeichnet durch unseren Bürgerverein unterstützte Projekte



Am S-Bahnhof Rahm (Ost-Seite) finden wir das **Schild** mit dem Hinweis zum Einstieg in den **Neanderlandsteig**. Wir folgen der Straße „Am Rahmer Bach“ bis zur **Katholischen Kirche** und dem **Bienenhaus**.

Hier gibt es die Möglichkeit ab Rahm Kirche mit dem Bus 940 nach Großenbaum, Buscher Straße zu fahren.

Wir gehen weiter zur Unterführung. Dahinter biegen wir links in den Fußweg „Am Weidengraben“ ein und stoßen wieder auf den Rahmer Bach. Wir folgen dem Bachbett geradeaus. „An der Huf“/Ecke „Am Weidengraben“ finden wir links eine sehr kleine Unterführung, um auf die andere Seite der Bahnstrecke zu gelangen. Dort folgen wir der „Beckerfelder Straße“ zunächst durch ein Gewerbegebiet, dann durch die Felder zwischen Rahmer See (links) und Großenbaumer See (rechts).

Wenn wir auf die „Buscher Straße“ treffen, befindet sich rechts der Eingang zum **Freibad mit der Pinguinusche**. Folgen wir der Buscher Straße Richtung Osten, gelangen wir an den Kreisverkehr. Wir verlassen den Kreisverkehr zur „Albert-Hahn-Straße“ nach links und können am S-Bahnhof Großenbaum auf der linken Straßenseite die **Stahlskulptur*** mit dem ehemaligen Tor der **Hahnschen Werke** erblicken. Durch den Bahnhof/Unterführung S-Bahn Großenbaum gelangen wir zum Heinz-Bünk-Platz. Am Kreisverkehr linker Hand finden wir den **Öffentlichen Bücher-schrank***, aus dem jeder kostenlos Bücher entnehmen kann. Wir überqueren die Straße, wenden uns nach links und folgen der „Großenbaumer Allee“ bis zur Einmündung „Zu den Wiesen“. Dort finden wir einen markanten Findling mit einer Hinweistafel* auf den **Schlagbaum Großenbaum**. Dieser markierte seit 1532 die Grenze zwischen dem Herzogtum Berg und dem Herzogtum Kleve. Wie biegen rechts „Zu den Wiesen“ ein, an der Straße „Zu den Buchen“ wenden wir uns nach rechts und gelangen bis zur „Saarner Straße“. Dort biegen wir rechts ab, um nach ca. 80 m links in die „Lauenburger Allee“ nach links zu gehen. Dort kommen wir zum **Evangelischen Gemeindehaus, der Kirche und dem Kirchturm**. Hier biegen wir dann links in die Straße „Am Siepenkothen“ ein und folgen ihr weiter geradeaus zur Straße „Zum Wassergraben“ wo **Holzbrücken** über die oberirdische Regenwassersammelanlage führen, die wie eine idyllische Teichanlage anmutet.

Hier gibt es 250 m links die Möglichkeit mit dem Bus 940 nach Rahm zu fahren.

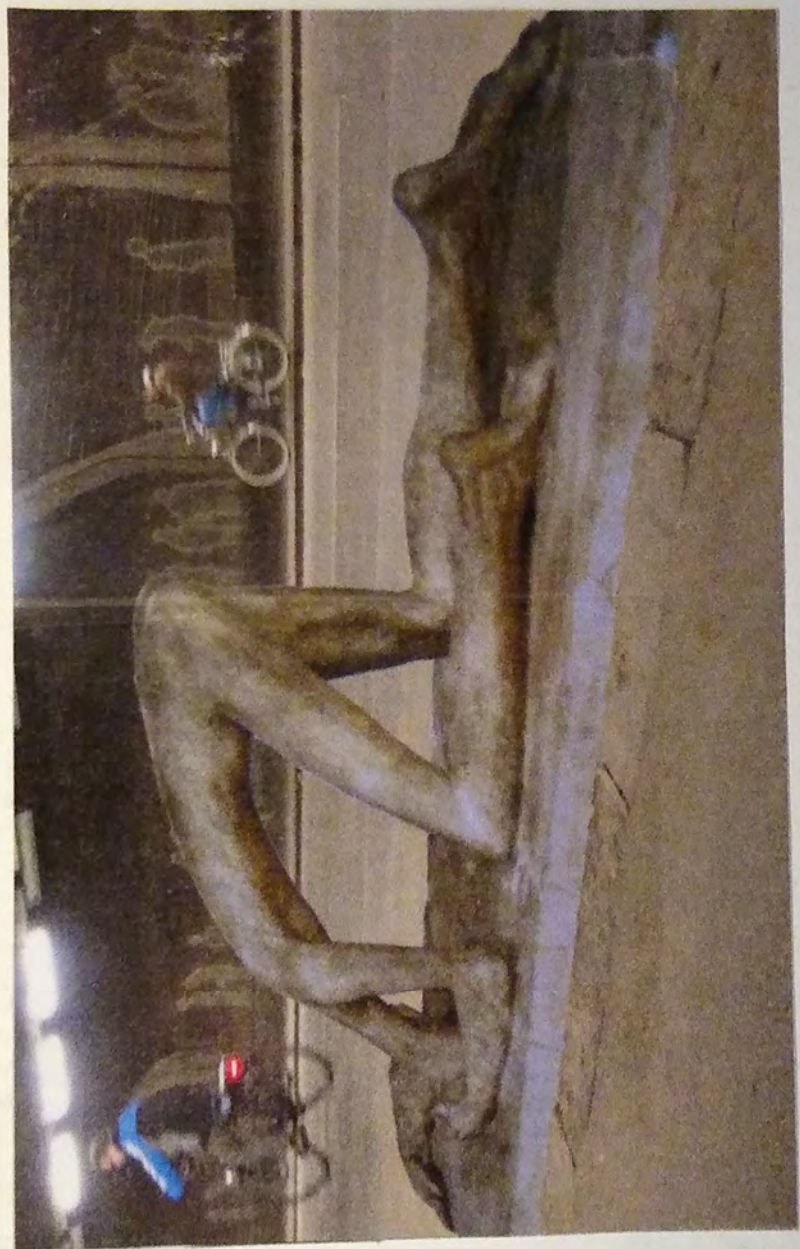
50 Meter weiter wenden wir uns nach links, überqueren wir am Kreisverkehr den „Uhlenbroicher Weg“ und befinden uns „Am Schilfrohr“. Dann biegen wir rechts in den „Seerosenweg“ ein und nehmen links den Fußweg, der uns auf die „Fichtenstraße“ führt. Dort biegen wir rechts ab und kehren zurück nach Rahm. Hinter der Brücke, die die Autobahn 524 quert, biegen wir dann direkt rechts ab und wandern entlang des Geländes der TS Rahm (Tennis) zum Kunstrasenplatz (Fußball) Richtung Reiserpfad und „Am Knappert“ links zur Hauptstraße. Wir folgen der „Angermunder Straße“ nach links und biegen erst am Hinweisschild auf „Rosen Ruland“ nach rechts in die Straße „Am Rahmer Bach“ ab. Dort befindet sich eine der **barrierefreien Brücken** des Rahmer Bachs zur Querung des nun wasserlosen Rahmer Bachs. Hier finden wir verteilt die **neugepflanzten Obst- und Eschenbäume** in Rahm.















Gesetzt wir hätten als Mensch produziert: Jeder von uns hätte in seiner Produktion sich selbst und den anderen doppelt bejaht. Ich hätte 1. in meiner Produktion meine Individualität, ihre Eigentümlichkeit vergegenständlicht und daher sowohl während der Tätigkeit eine individuelle Freude, meine Persönlichkeit als gegenständliche, sinnlich anschauliche und darum über allen Zweifel erhabene Macht zu wissen. 2. In deinem Genuß oder deinem Gebrauch meines Produkts hätte ich unmittelbar den Genuß, sowohl des Bewußtseins, in meiner Arbeit ein menschliches Bedürfnis befriedigt, also das menschliche Wesen vergegenständlicht und daher dem Bedürfnis eines anderen menschlichen Wesens seinen entsprechenden Gegenstand verschafft zu haben, 3. für dich der Mittler zwischen dir und der Gattung gewesen zu sein, also von dir selbst als eine Ergänzung deines eigenen Wesens und als ein notwendiger Teil deiner selbst gewußt und empfunden zu werden, also sowohl in deinem Denken wie in deiner Liebe mich bestätigt zu wissen, 4. in meiner individuellen Lebensäußerung unmittelbar deine Lebensäußerung geschaffen zu haben, also in meiner individuellen Tätigkeit unmittelbar mein wahres Wesen, mein menschliches, mein Gemeinwesen bestätigt und verwirklicht zu haben. Unsere Produktionen wären ebensoviele Spiegel, woraus unser Wesen sich entgegenreuchtet. Dies Verhältnis wird dabei wechselseitig, von deiner Seite geschehe, was von meiner geschieht.

Karl Marx





Bräugebissen (Illr. 1962).



*Kartoffelbrei sagt mehr
als tausend Worte*

Kartoffelbrei

für 4 Museumsbesuche

Was braucht man dazu?

- 1 1/2 kg Salzkartoffeln (siehe Rezept)
- 1/4 Liter warme Milch*
- 1 Eßlöffel Butter* oder Margarine
- 1/2 Teelöffel Salz
- 1 Prise Muskat
- 1 kleingeschnittene Zwiebel
- 1 Topf
- 1 Schüssel
- 1 Schneebesen oder Handrührgerät
- 1 Kartoffelpresse oder Kartoffelstampfer

Verfeinerung:

Etwas Fett, 1 kleingehackte Zwiebel oder Soja würfel

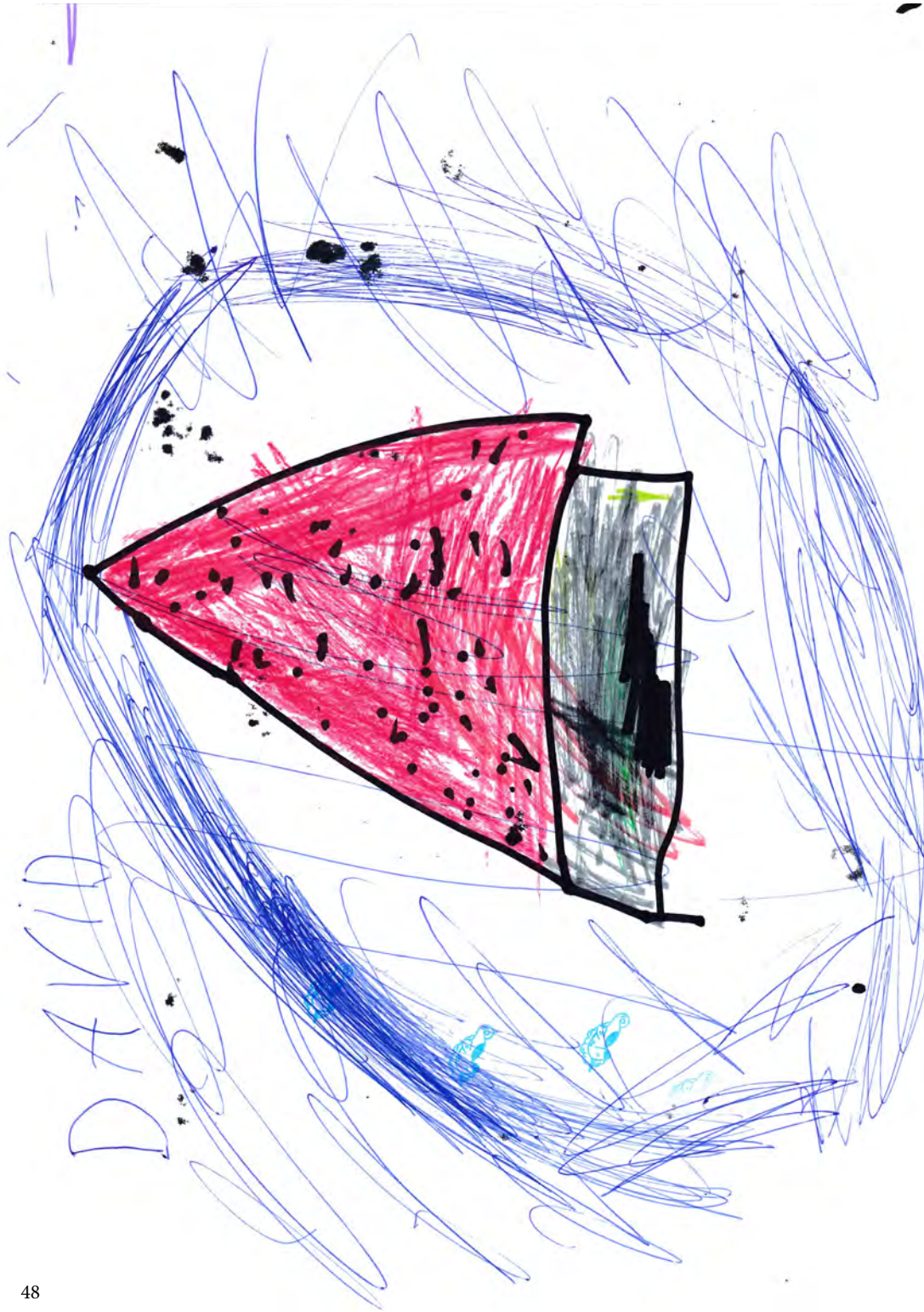
Und so wird's gemacht:

Die heißen Salzkartoffeln werden zerstampft oder durch die Kartoffelpresse gedrückt. Einen Eßlöffel Butter* gibt man dazu, gießt dann nach und nach 1/4 Liter heiße Milch* in den Brei und rührt mit dem Schneebesen (oder Handrührgerät) so lange, bis er hell und cremig ist. Abgeschmeckt wird mit Salz und Muskat.

In einem Topf oder einer kleinen Pfanne läßt man den restlichen Eßlöffel Butter* heiß werden und brät die Zwiebel oder Soja stückchen an. Damit garniert man das fertige Püree.

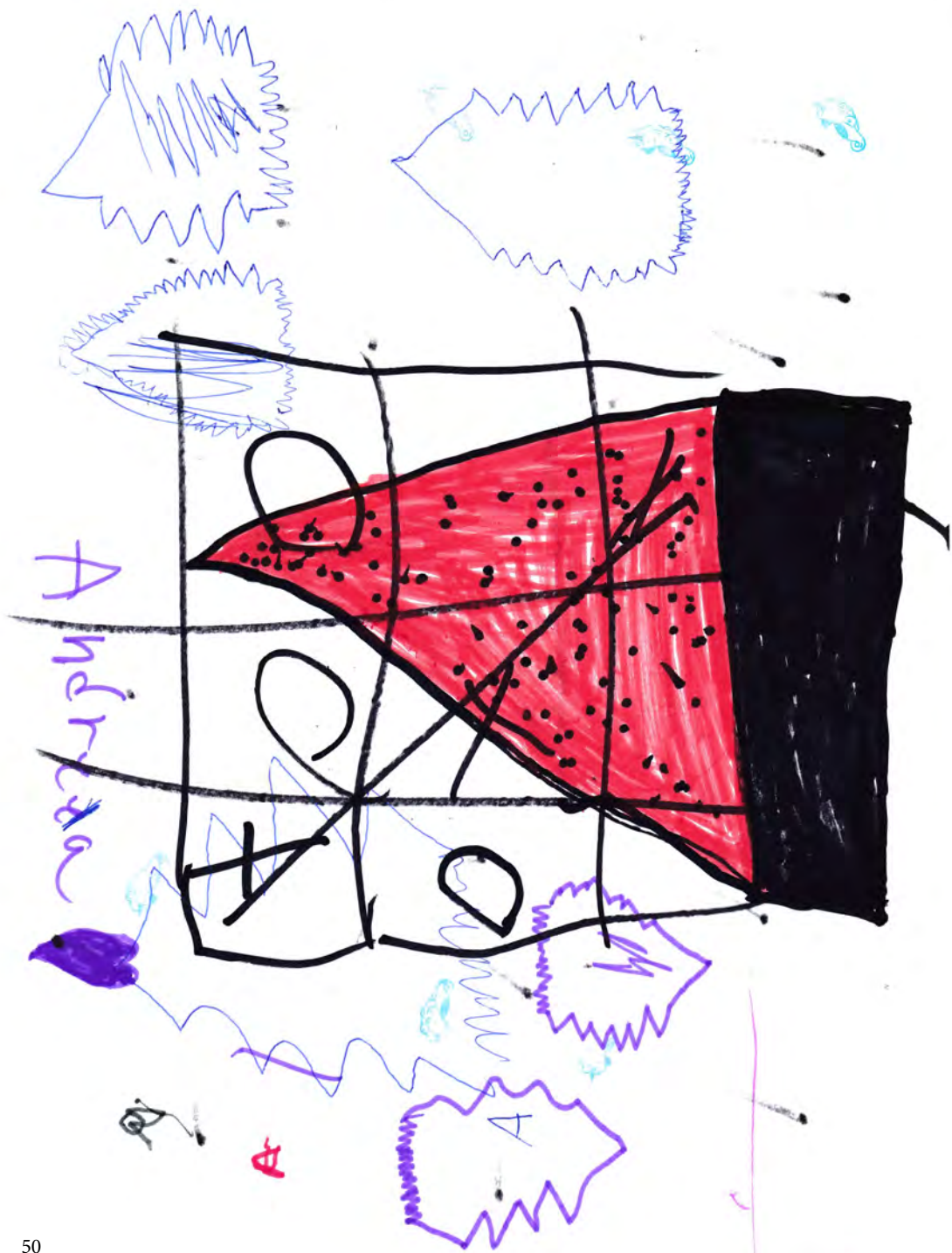
Kartoffelbrei kann man auch als Fertiggericht zubereiten. Es ist geschmacklich ^{doch} kaum vom selbstgemachten Brei zu unterscheiden.

* vegane

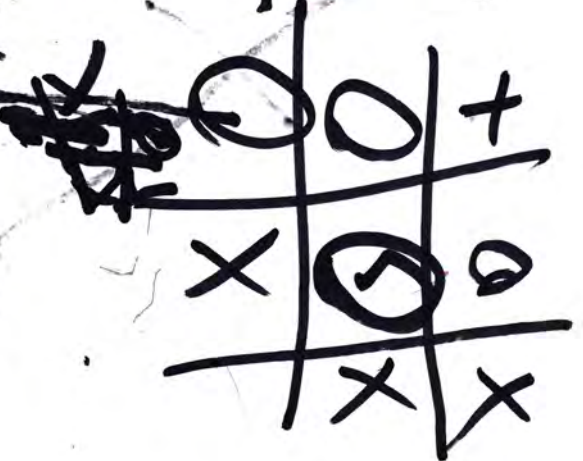
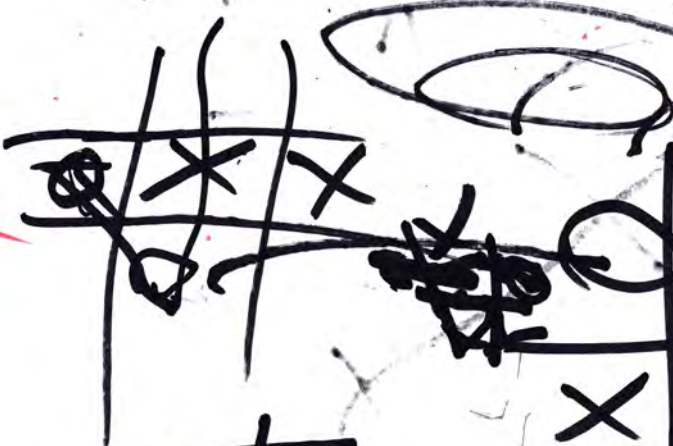
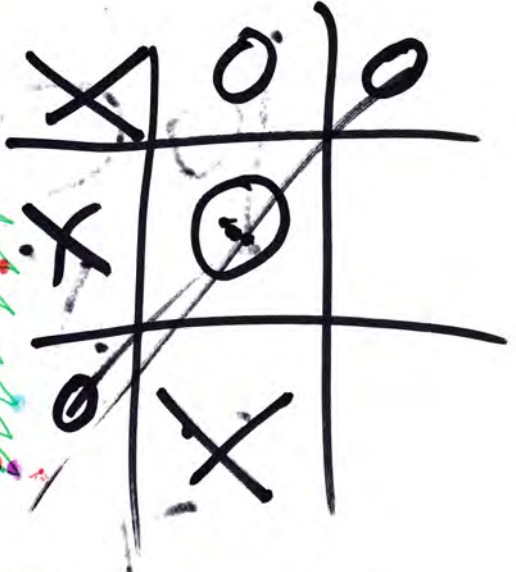


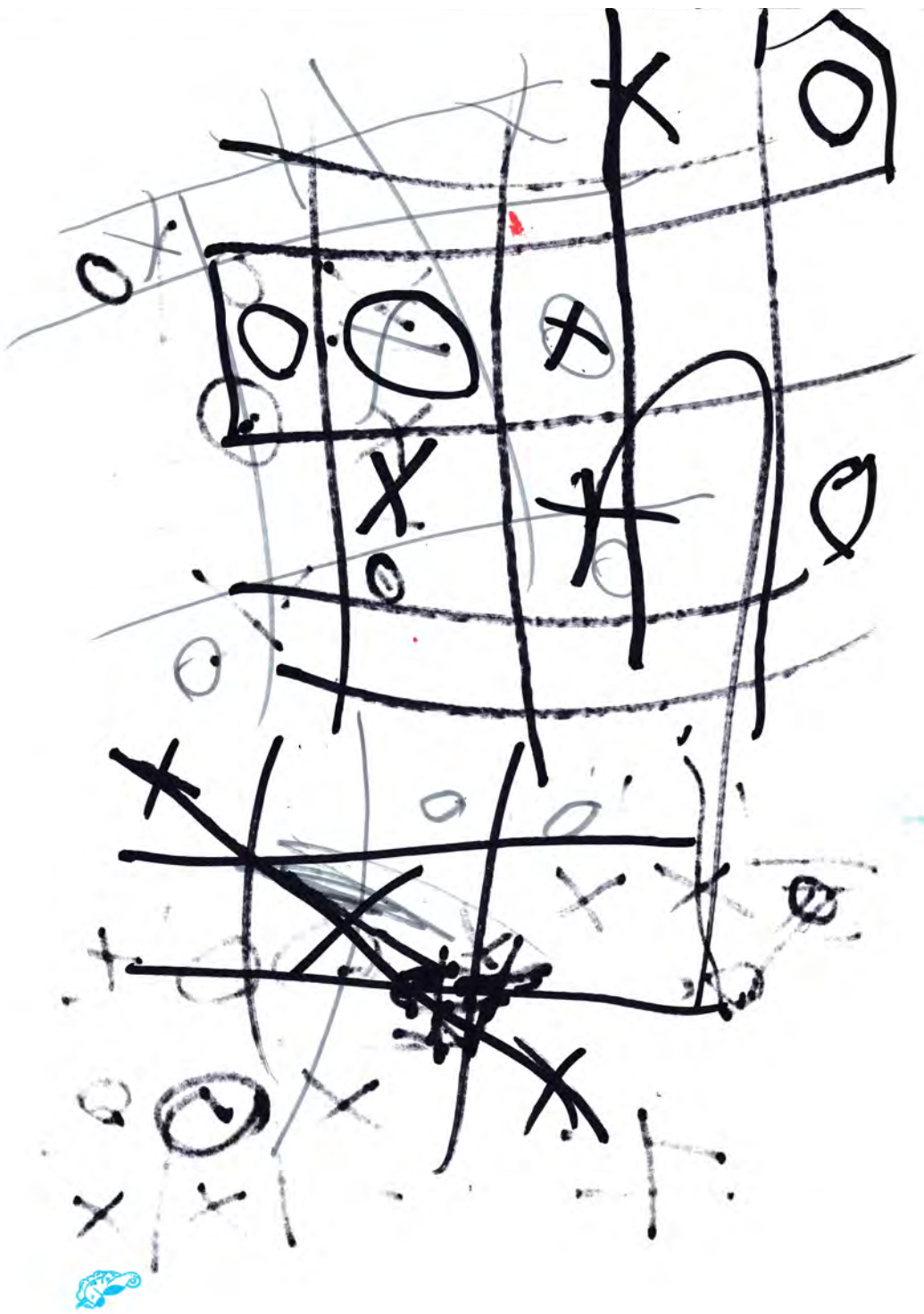
DAVID











NCHTS GELEFRINT





A hand is shown holding a small white card. On the card, there is a black banner with the Dutch text "HALLO WIE GEHT ES DIR" written in white capital letters. The background is a textured surface with yellow and blue-green colors, and there are some dark, splattered marks on the right side.

HALLO WIE GEHT ES DIR

RAUM FUER EIGENE NOTIZEN...

Wie geht's ? So geht's !

nahen

Wärmen und hören

Frieden machen

feiern

tänzen

taumeln und sich aufrichten

balancieren

in den Wald gehen

mit sich ernst machen

Zusammen
& zusammen sein

sozialistisch sein

in Würde sein
zu hören

gehört werden

Pause machen

Simone
Orbert an

Pause machen

...DEIN PLATZ! TOB DICH AUS! 😊...

GESTALTEN • FAZEN • KLEBEN • SCHICKEN

Liebes MMZ,
was ich dir noch sagen wollte...



AN
Lokal
harmonie

Harmoniestr. 41
47119 Duisburg

DAS THEMA BEZÄHLT VON

Nr. 2 vom 5. 2023

Soziokultur für Alle!

geschenkt ↓
weeterschenken

Was essen wir zusammen?

Wünsche & Ideen

- Baklava
- Chetos → Wunheimerstr. // Salzstangen
- Pizza → selbst machen ??? Kautzen
- Schokobuchen
- Käsebraten
- Crêpe? selbst machen
- Teils auf 5 statt Leckalecka