



# OTZ

- ORTSTEILEZEITUNG -

**Seit wann gibt es Euch?**

Seit ca. 2003.

**Was ist Eure Hauptaufgabe?**

Wir wollen Spaß am Tischtennis spielen haben und vermitteln. Uns gegenseitig Tipps zur Verbesserung der Technik geben. Gemeinsam Sport treiben und in netter Runde zusammen sein.

**Wie oft trifft Ihr Euch?**

Von Oktober bis März/ April treffen wir uns jeden Freitag ab 19.00 Uhr (außer an Feiertagen oder wenn besondere Ereignisse anstehen) im Bürgerhaus in Kaveltdorf.

**Wen sucht Ihr und darf jeder bei Euch mitmachen?**

Bei uns können Interessierte jeder Altersklasse mitmachen.

**Wie kann man Euch kennen lernen?**

Einfach nächsten Freitag ab 19.00 Uhr vorbei schauen. Oder übernächsten Freitag, oder überübernächsten ...

**Was muss man noch über Euch wissen?**

Wir sind keine Profis und haben Spaß am Tischtennis spielen.

**EINWOHNER STELLEN SICH VOR: THOMAS OHLEMEYER****Wie lange wohnst Du bereits in der Gemeinde?**

Ich war noch nie weg, also seit 1970.

**Wolltest du mal wegziehen?**

Nein. Es hat sich noch nie so ergeben, dass ich wegziehen wollte.

**Gibt es einen besonderen Ort/ Geheimtipp in der Gemeinde?**

Ich finde, dass es in jedem Ortsteil unserer Gemeinde schöne Plätze und Orte gibt. Sie sind alle für sich genommen besonders.

**Bist du in der Gemeinde aktiv?**

Ja, ich beteilige mich beispielsweise als Jagdhornbläser am Weihnachtsexpress und versuche generell immer die in unserer Gemeinde stattfindenden Veranstaltungen zu unterstützen.

**Was wünschst du dir für die Gemeinde?**

Im Allgemeinen wünsche ich mir eine stetige Weiterentwicklung für die Gemeinde, dass wir alle zusammenhalten und dass das Leben hier für alle lebenswert ist. Konkret halte ich das geplante altersgerechte Wohnen in Eixen für eine gute Idee und schätze, dass dieses auch den Zusammenhalt in der Gemeinde stärkt.

Liebe Mitdörfler,

gerade hat sich der Herbst bei uns eingenistet. Nun auch mit passendem Wetter und allerorts entsprechenden Vorbereitungen für den Winter. Schnell noch die Winterreifen drauf, das Gartenmobiliar in den Schuppen und die Obststämme eingebracht. Und dann bloß nicht die Zeitumstellung vergessen...

Eine Stunde mehr – Welch Wohltat, wenn man bedenkt, was man alles noch schaffen wollte. Da wird es dann abends wieder früher dunkel und es bleibt mehr Zeit für gemütliche Stunden in den vier Wänden. Falls diese Stunden nicht allzu ruhig ablaufen sollen, haben wir in der heutigen Ausgabe der OTZ ein paar Anregungen und Termine zusammengestellt, die hoffentlich von vielen Menschen genutzt werden können.

Einen Termin möchten wir vorweg schon einmal ankündigen. Wir würden uns sehr über viele interessierte und engagierte Mitdörfler freuen, die zur **öffentlichen Redaktionssitzung am Donnerstag, 22.11.18 ab 18.00 Uhr** in das Gemeindehaus nach Eixen kommen. Dort sollen neue Themen für die Zeitung und Ideen für die zukünftige Gestaltung erarbeitet und besprochen werden. Und natürlich darf sich auch jede interessierte Person beim Schreiben der nächsten Ausgabe einbringen. Wir sind gespannt. Nun wünschen wir aber viel Freude und gute Anregungen beim Lesen dieser Ausgabe.

Euer Redaktionsteam.

## INHALTE DIESER AUSGABE

- Ortsteile ???
- Vereine & Initiativen Tischtennisgruppe
- Personenportraits Thomas Ohlemeyer
- Rezepte / Haushaltstipps Vogelfutter selbst herstellen
- Gut Zu Wissen: Brennnessel
- Termine Tipps zur Freizeitgestaltung
- Sonstiges Kinderecke

## **GUT ZU WISSEN: DIE BRENNESSEL - BOTANISCHER NAME: URTICA**

Ein Bild ist sicherlich nicht nötig, da ich glaube, dass so ziemlich jeder die Brennnessel kennt. Aber was wissen wir eigentlich über sie? Kräuterkundige nennen sie „Die Königin der Kräuter“ und das hat seinen Grund.

Seit Jahrhunderten wurde sie von unseren Vorfahren verwendet – sowohl als Heilmittel als auch zur Ernährung und sogar für die Herstellung von Kleidung. Nachvollziehbar, wenn man weiß, dass sie Mineralien wie Magnesium, Silizium, Natrium, Kalium, Phosphat, Calcium und Eisen, die Vitamine A, C, E und weitere sowie Kieselsäure enthält. Eiweiß enthält sie übrigens 9-mal so viel wie Kopfsalat. Wo wir gerade bei den Mengenangaben sind im Vergleich zu Kopfsalat:

Die Brennnessel enthält 7-mal so viel Eisen, 17-mal so viel Calcium und sogar 25-mal so viel Vitamin C! (Quelle: Wildpflanzenalate von Steffen Guido Fleischhauer)

Wenn man sich vor Augen führt, wie gesundheitsfördernd die Brennnessel ist, dann wundert es nicht, dass sie inzwischen wieder den Weg in die gehobene Gastronomie gefunden hat. Verwendet werden die jungen Blätter oder die oberen Blattpaare. Sie haben den besten Geschmack! Sie werden für Salat, Gemüse, Spinat, Suppe, Klößchen, Frikadellen oder Auflauf verwendet. Es können aber auch die Blüten und Samen verwendet werden. Diese schmecken roh oder geröstet. Keine Angst vor den Brennhaaren. Diese können durch walken mit einem Nudelholz, waschen oder beides, kochen und auch durch blanchieren (nur kurz in kochendes Wasser tauchen – so kann sie für Salat verwendet werden) zerstört werden. Mit ein bisschen Übung kann man sie auch ohne Handschuhe ernten, ohne sich zu verbrennen – die Brennhaare sind immer nach oben gerichtet, sodass man sie von unten nach oben anfasst und pflückt – jedoch bitte nie, ohne sie vorher um Erlaubnis und Verzeihung zu bitten. Ich persönlich füge immer hinzu, dass die Zeit kommen wird, in der **ich** ihr als Nahrung dienen werde und somit den Kreis wieder schließen werde!

Traditionelle Anwendungsgebiete in der Heilkunde sind: Mangel an Eiweiß, Eisen oder Magnesium, Anämie (Blutarmut), zu niedriger Blutdruck, rheumatische Beschwerden, Arthrose, Arthritis, Blasenprobleme, Prostatabeschwerden. Hier kann die Brennnessel Linderung verschaffen und bei entzündlichen Darmerkrankungen die Heilung unterstützen. Auch Haarausfall kann damit behandelt werden. Bitte aber immer mit medizinischem Beistand!

Für den Anbau benötigt man keinerlei Pestizide, da sie sehr robust und anspruchslos ist – ja im Gegenteil kann man mit ihr sogar Pestizide und Kunstdünger in Form von Brennnesseljauche ersetzen.

## **...FORTSETZUNG BRENNESSEL**

Es gibt noch immer eine Reihe von ethnobotanischen Traditionen wie zum Beispiel Brennnesselgemüse essen am Gründonnerstag, um sich vor Geldnot zu schützen oder am 1. Januar Brennnesselkuchen zu essen, damit es ein gutes Jahr wird.

Die Brennnessel hat es übrigens fast genauso wie der Mensch geschafft, sich weltweit auszubreiten! Alleine im deutschsprachigen Raum gibt es 4 Arten. Ich habe hier über die bei uns häufigste, die große Brennnessel ( *Urtica dioica* ) geschrieben. Es gäbe sicherlich noch so vieles über sie zu berichten, aber dann müsste ich wohl ein Buch schreiben.

## **REZEPTE / HAUSHALTSTIPPS: VOGELFUTTER SELBST HERSTELLEN**

### **Zutaten (grobe Richtlinie: doppelt so viel Körner- und Fruchtemasse wie Fett):**

- Gehärtetes Pflanzenfett oder Rindertalg (vom Fleischer)
- Haferflocken, gehackte Nüsse, Weizenschrot, Sonnenblumen- und Kürbiskerne, Rosinen, getrocknete Beeren und Früchte

### **Utensilien:**

- Kleine Tontöpfe oder Joghurtbecher (nicht die Farbe rot verwenden, da sie eine Alarmfarbe ist)

Das Fett langsam schmelzen und leicht abkühlen lassen. Dann die Körner-Früchte-Mischung hinzugeben, sodass eine homogene Masse entsteht.

In die Tontöpfe oder Joghurtbecher einen Zweig stecken, damit sich die Vögel später daran festhalten können. Anschließend die Masse einfüllen und auskühlen lassen. Die Futterglocke mit Draht oder Schnur an einem Ast befestigen.

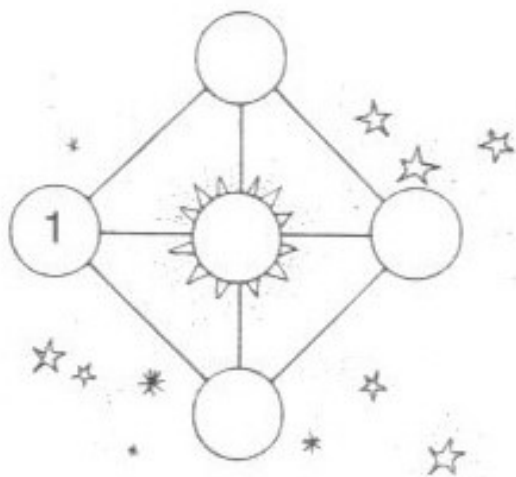
Oder:

Die Futter-Fett-Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech gießen und leicht erkalten lassen. In noch nicht ganz ausgehärtetem Zustand in Rauten oder Würfel schneiden oder mit einem Glas ausstechen. In jede Form ein kleines Loch machen und nach vollständiger Aushärtung eine Schnur zum Aufhängen durchfädeln.

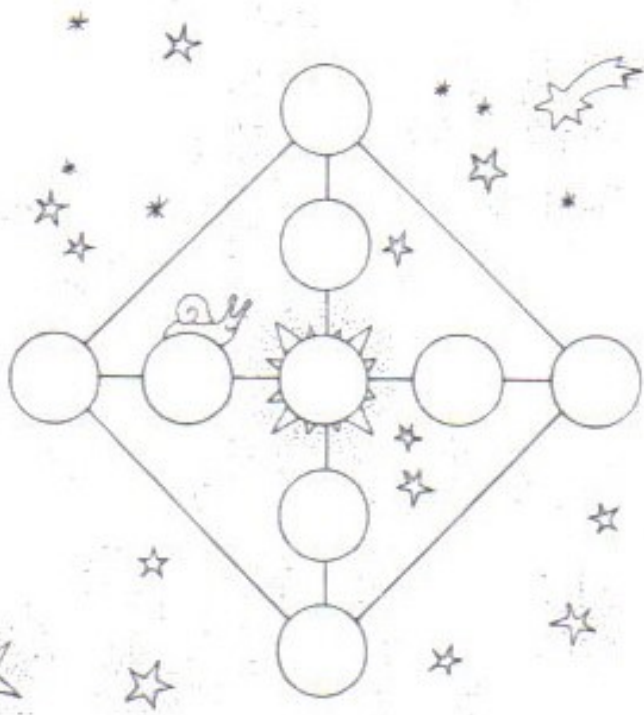
Viel Spaß beim Herstellen und beim Beobachten!

## KINDERECKE

Trage die Zahlen von 1 bis 5 je einmal so in den Stern ein, dass die Summe an den Sternenden immer 10 ergibt.



Trage die Zahlen 1 bis 9 je einmal so in den Stern ein, dass die Summe an den Sternenden immer 25 ergibt.



## ORTSTEILE STELLEN SICH VOR:

**KAVELSDORF, LELOW, SPIEKERSDORF, STORMSDORF**

Diese 4 Ortsteile der Gemeinde haben wir bisher nicht näher vorgestellt. Leider haben wir niemanden gefunden, der uns zu einem der Orte etwas erzählen kann. Wer das tun kann, melde sich bitte bei uns unter: [zeitung@eixen.info](mailto:zeitung@eixen.info) oder per Post in den Briefkasten am Gemeindehaus in Eixen. Vielen Dank.

IMPRESSUM: Vielen Dank unseren Autoren:

Marie Wilhelm, Urte Joers, Klaus-Peter Gravani

REDAKTION: Silke Möhring, Svenja Winter & Carina Lubsch

KONTAKT: [zeitung@eixen.info](mailto:zeitung@eixen.info)

## WAS? WANN? WO?

**22.11.2018 - ab 18.00 Uhr** : Öffentliche Redaktionssitzung (Gemeindezentrum Eixen)

**30.11.2018 - ab 15.00 Uhr**: Plätzchen backen mit den Kindern (Gemeindezentrum Eixen)

Der Backteig und die zum Backen benötigten Gerätschaften werden zur Verfügung gestellt

**01.12.2018 - 15.00 Uhr** : Tannenbaum schmücken mit heißen Getränken für die Großen und Kleinen (Parkplatz Eixen)

**15.12.2018 - 14.00 Uhr**: Weihnachtsfeier der Gemeinde mit Programm, Kaffee und Kuchen (Gemeindezentrum Eixen)

## Termine Weihnachtsexpress:

### 21.12.2018

- Eixen Försterei 17.15 Uhr
- Eixen Bushaltestelle 18.00 Uhr
- Leplow 18.45 Uhr
- Ravenhorst 19.30 Uhr
- Spiekersdorf 20.15 Uhr

### 22.12.2018

- Forkenbeck 16.30 Uhr
- Wohsen 17.15 Uhr
- Stormsdorf 18.00 Uhr
- Kavelldorf 18.45 Uhr
- Bisdorf 19.30 Uhr

### 12.01.2019 - ab 15.00 Uhr :

Tannenbaumverbrennen (Spielplatz Eixen)

## Regelmäßig stattfindende Veranstaltungen:

**Jeden 1. Donnerstag im Monat**: Treff des Schützen & Heimatverein Eixen e.V. (bei Fam. Kuck, Semlower Str. 4)

**Mittwochs - ab 19.00 Uhr**: Gymnastikgruppe (Bürgerhaus Kavelldorf)

**Freitags - ab 19.00 Uhr**: Tischtennis (Bürgerhaus Kavelldorf)

**1. Mittwoch im Monat - ab 17.00 Uhr**: Lauftreff (Gemeindezentrum Eixen)

**2. Mittwoch im Monat - ab 14.00 Uhr**: Seniorentreff (Bürgerhaus Kavelldorf)

**Donnerstags - 13.00 - 16.00 Uhr**: Gemeindebücherei (Gemeindezentrum Eixen)

**letzter Donnerstag im Monat - ab 14.00 Uhr**: Seniorentreff (Gemeindezentrum Eixen)

## DER HEIßE DRAHT ZUR GEMEINDE!

Kaputte Straßenlampen, illegale Müllentsorgungen, umgefallene Bäume und ähnliches melden Sie bitte per Mail: [bauhof@eixen.info](mailto:bauhof@eixen.info) oder per Tel. 0170-8630668