

FIT UND GESUND

Hugo – Altbewährtes neu entdeckt

LÜTGENDORTMUND. „Hugo“ ist der Hit der Sommersaison 2012. Dahinter versteckt sich ein Aperitif aus halb Prosecco, halb Mineralwasser, mit einem Schuss Holunderblütensirup, einigen Minzeblättern, einer Limettenscheibe und für die richtige Temperatur ein paar Eiswürfeln. Ein schönes Glas und einen Trinkhalm dazu, schon schafft die beinahe unmodern gewordene



Pflanze Urlaubsstimmung auf dem heimischen Balkon.

Der schwarze Holunder ist ein hoher, anspruchsloser Busch der in Gärten, Gebüsch und Wäldern wächst. Die Blüten verströmen von Mai bis Juli ihren unverwechselbaren Duft. Der daraus hergestellte Sirup hält dieses wunderbare Aroma für uns fest.

Zur Zeit reifen gerade die schwarzen Holunder, auch Fliederbeeren, genannt werden. Sie sind reich an Vitamin C. Die Beeren werden zu Saft, Gelee oder auch zu Obstbrand verarbeitet. Daraus hergestellte Brotaufstriche bereichern unser Frühstück. Roh sollten sie nicht verzehrt werden, weil sie dann Übelkeit und Erbrechen auslösen können.

Holundersaft und Tee aus getrockneten Blüten gelten traditionell als schweißtreibendes Mittel bei Erkältungen und grippalen Infekten.

Die Autorin (Foto) schreibt exklusiv für „Wir im Westen“. Sie ist Reformwaren-Fachverkäuferin, Kosmetikerin, refo-Allergikerin, -Ernährungs- und -Diatberaterin.



Beim Sommerfest im Mehrgenerationenhaus an der Limbecker Straße kam allerlei Leckerer auf den Grill. Die Kinder konnten sich außerdem bei einem Kinderfest amüsieren.
RN-Foto Schütze

Jung und Alt grillen

Erstes Sommerfest beim Mehrgenerationen-Wohnen

LÜTGENDORTMUND. Senioren, Jugendliche, Familien mit Kindern, Alleinerziehende und Singles – an der Limbecker Straße wohnen sie gemeinsam im Mehrgenerationenhaus.

Ihre gute Nachbarschaft feierten die Bewohner jetzt mit einem gemütlichen Sommerfest mit Leckerem vom Grill und einem Kinderfest u. a.

mit Kinderschminken. Initiator war der Bewohner-Verein „Die Limbecks“.

Der Verein hat sich zum Ziel gesetzt, den Gedanken des Mehrgenerationen-Wohnens mit Leben zu füllen, nachbarschaftliche Kinderbetreuung zu praktizieren und Mütter und Väter in den Familien zu unterstützen. Außerdem sollen die Senioren im Projekt

und in der Nachbarschaft aktiv in die Gemeinschaft integriert werden.

Um diese Ziele und den Gedanken des gemeinschaftlichen Wohnens von Jung und Alt mit Leben zu füllen, wird beispielsweise jeden Donnerstag der Gemeinschaftsraum geöffnet. Man trifft sich dort bei warmen oder kalten Speisen und Getränken zum

Gedankenaustausch und Klönen.

Von diesem Angebot wird sowohl von älteren, als auch von jungen Mitbewohnern rege Gebrauch gemacht. Auch gemeinsame Feiern, wie beispielsweise zu Halloween und Silvester, sowie gemeinsames Fußballgucken stärken das Gemeinschaftsgefühl zwischen Jung und Alt.

Vorbereitung für Sportfischer

HUCKARDE. Die Angelfreunde Huckarde-Rahm führen vom 4. September bis 2. November einen Vorbereitungslehrgang auf die Sportfischerprüfung in der Alten Schmiede, Hülshof 32, durch. Der Lehrgang findet jeweils dienstags und freitags von 19 bis 21 Uhr statt. Die Gebühr beträgt 60 Euro. Infos bei Erwin Beyer, Tel. 31 28 00
www.angelfreunde-huckarde-rahm.de

Ihr Auto-Service im Dortmunder Westen

AUTOHAUS GREMER

Bärenbruch 36-44, 44379 Do-Marten,
Telefon 02 31/6 11 01

Hier könnte Ihre Anzeige stehen.
Telefonische Beratung: 02 31 / 90 59 - 67 23
oder 02 31 / 90 59 - 67 28

AUTOHAUS PABST GMBH & CO. KG

KFZ-Meisterbetrieb
Ihr Servicepartner für Peugeot
- Reparaturen aller Fabrikate -
Steinhammerstraße 63-69 • 44379 DO-Marten • Tel. (02 31) 6 11 45 - 46

Hier könnte Ihre Anzeige stehen.
Telefonische Beratung: 02 31 / 90 59 - 67 23
oder 02 31 / 90 59 - 67 28