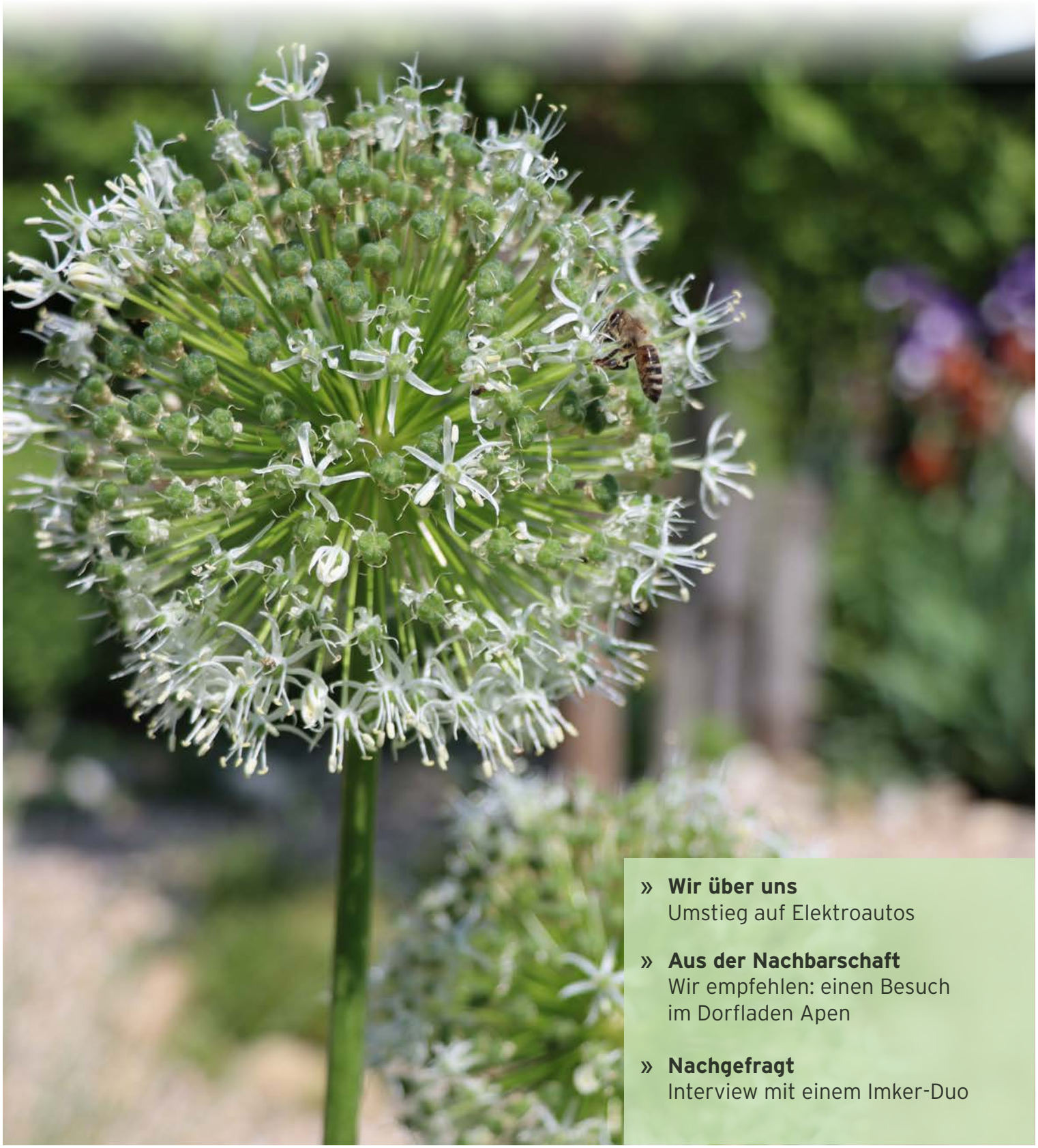
Ausgabe 30
01 | 2022

Ammerländer Wohnungsbau

Schau mal!

Das Kundenmagazin der Ammerländer Wohnungsbau-Gesellschaft mbH



» **Wir über uns**
Umstieg auf Elektroautos

» **Aus der Nachbarschaft**
Wir empfehlen: einen Besuch im Dorfladen Apen

» **Nachgefragt**
Interview mit einem Imker-Duo

Liebe Mieterinnen und Mieter, sehr geehrte Leserinnen und Leser,

bestimmt kennen Sie das: Während der Sommermonate steigt die Lust auf frisches Obst und Gemüse. Darum geht es auch in unserem Titelthema auf den Seiten 8 bis 9. Dort geben wir im Sinne der Nachhaltigkeit einen Überblick über die vielen regionalen und saisonalen Lebensmittel, die mindestens so gut schmecken wie sogenannte „Superfoods“ aus Südamerika, Asien und Co. Passend zum Titelthema empfehlen wir Ihnen auf Seite 6 außerdem den neuen Dorfladen in Apen, in dem Sie Lebensmittel und andere Produkte von regionalen Anbieterinnen und Anbietern kaufen können.

Wie gewohnt berichten wir in dieser neuen Ausgabe der Schau mal! über das aktuelle Geschehen bei der Ammerländer Wohnungsbau. In den vergangenen Monaten gab es in unserem Team beispielsweise mehrfach Grund zur Freude: Unsere Kollegin Marina Fenzel kam aus der Elternzeit zurück, unsere Kollegin Karin Bunge feierte ihren sechzigsten Geburtstag (Seite 4) und wir investierten in Elektroautos für unsere Fahrzeugflotte (Seite 3). Zudem freuen wir uns darüber, auf Seite 7 ein Grußwort der Landrätin Karin Harms veröffentlichen zu können. Nachdem Jörg Bensberg sich im vergangenen Jahr in den Ruhestand verabschiedete, ist Frau Harms die neue Aufsichtsratsvorsitzende unserer Ammerländer Wohnungsbau. Sie wird sich unter anderem in Themen wie Klimaschutz und Energieeffizienz einbringen.

Nun bleibt nur noch, Ihnen im Namen des gesamten Teams eine schöne Sommerzeit zu wünschen. Wir freuen uns, wenn Sie sich bei der Gestaltung der warmen Monate von den unterschiedlichen Tipps inspirieren lassen, die wir in dieser Ausgabe zusammengetragen haben. Auf die kleinen Leserinnen und Leser wartet sogar eine ganze Doppelseite mit Spieleempfehlungen und anderen Anregungen: die Seiten 18 bis 19.

Eine angenehme Lektüre wünscht Ihnen

Ihre

Ulrike Petruch
Geschäftsführerin

Gerne können Sie uns jetzt auch wieder persönlich besuchen. Wir bitten jedoch um vorherige Terminvereinbarung!

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag: 8.00 bis 12.30 Uhr

zusätzlich Dienstag und Donnerstag:
14.00 bis 16.30 Uhr

Das Titelbild wurde aufgenommen von Marion Jetses.

Umstieg auf Elektroautos

Sicher haben Sie in der letzten Ausgabe der Schau mal! schon von unseren Plänen für unsere Fahrzeugflotte gelesen. Inzwischen haben wir unsere Autos ausgetauscht und sind nun in erster Linie elektrisch unterwegs. Bei den neuen Fahrzeugen handelt es sich um das Modell ID.3 von Volkswagen. Die Fahrzeuge tragen außerdem das gut sichtbare Logo unserer Ammerländer Wohnungsbau.

Neues Hausmeistermobil

Zusätzlich zu den Elektroautos haben wir einen neuen Caddy als Hausmeistermobil. Dieses fährt unter dem Motto „Unterwegs für gutes Wohnen“ durch das Ammerland. Halten Sie doch mal die Augen offen nach unserem neuen Caddy.

UP

Pläne für das Bauvorhaben in Rastede

Die Baugenehmigung für unser neues Bauvorhaben von zwei Vierfamilienhäusern am Friedrichskamp in Rastede liegt vor. Ebenso konnten wir bereits ein Bauunternehmen für die Ausführung der schlüsselfertigen Leistung gewinnen. Die ortsansässige Firma TweWe-Bau hat bereits mit den Arbeiten begonnen.

Sollte alles planmäßig laufen, können die acht Wohnungen in der zweiten Hälfte des Jahres 2023 bezogen werden.

OK

Marina Fenzel ist zurück aus der Elternzeit

Marina Fenzel hat ihre Babypause beendet. Als zweifache Mama hat sie sich schon früh Gedanken darüber gemacht, wie sie Job und Familie unter einen Hut bringen kann.

Seit dem 1. Dezember 2021 arbeitet sie wieder in Teilzeit. Sie hat das Aufgabengebiet gewechselt und arbeitet nun als Assistentin im Team Verwaltung. Zudem erledigt sie Tätigkeiten im Bereich der Digitalisierung und nimmt weiterhin die Aufgaben als Ausbilderin wahr.

Wir freuen uns, dass unsere Kollegin wieder bei uns ist. KB

Ein runder Geburtstag bei der Ammerländer Wohnungsbau

Nachdem Karin Bunge im vergangenen Jahr ihr vierzigjähriges Dienstjubiläum bei der Ammerländer Wohnungsbau beging, hatte sie vor Kurzem wieder einen Grund zum Feiern: Unsere Kollegin aus dem Bereich Personal und Versicherungen wurde 60 Jahre alt.

Dieser Anlass sollte gefeiert werden. Darum war unser Büro geschmückt und wir überraschten unsere liebe Kollegin Karin Bunge mit zwei Torten. Eine davon hatte unsere Geschäftsführerin Ulrike Petruch gebacken. An dieser Stelle nochmals herzlichen Glückwunsch zum 60. Geburtstag, liebe Frau Bunge. Wir wünschen alles Gute für die Zukunft!

CS

H-Gas für Ihr Zuhause

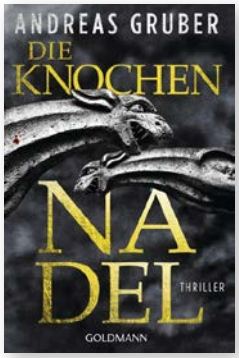
In naher Zukunft ist eine Umstellung von L-Gas (low calorific gas) auf H-Gas (high calorific gas) geplant. Gund dafür ist, das L-Gas immer knapper wird und beispielsweise von den Niederlanden in wenigen Jahren nicht mehr nach Deutschland transportiert wird.

In mehreren Objekten der Ammerländer Wohnungsbau fand daher bereits eine Überprüfung der Gasgeräte statt. Circa ein Jahr nach dieser Überprüfung wird es einen weiteren Termin zum Austausch der Gasdüsen geben, bevor dann auf H-Gas umgestellt wird. An dieser Stelle bedanken wir uns nochmals bei allen Mieterinnen und Mietern, welche die Schritte der Erfassung, Anpassung und Qualitätssicherung durch den Zugang zu ihrer Wohnung ermöglichten. ■ VG

Unsere Buchtipps für Sie

Welche Bücher bei den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Ammerländer Wohnungsbau aktuell sehr gefragt sind? Unsere Kollegin Celina Schnalle hat sich wieder umgehört. Daher freuen wir uns, dass wir Ihnen dieses Mal drei Leseempfehlungen vorstellen dürfen. ■ CS

Buchtipp von Volker Gerdes



Titel: Die Knochennadel: Peter Hogart ermittelt, Band 3
Autor: Andreas Gruber
Darum geht's: Ursprünglich wollten Peter Hogart und seine Freundin Elisabeth einen Kurzurlaub in Paris machen. Bis zu einer exklusiven Auktion in der Opéra Garnier, bei der die Kunsthistorikerin und eine mittelalterliche Knochennadel verschwinden. Nun befindet sich Privatdetektiv Peter Hogart auf einer fieberhaften Jagd durch die Hauptstadt Frankreichs.

„Das Buch ist sehr spannend und interessant aufgebaut hinsichtlich des Schauplatzes und der Handlung", findet Volker Gerdes. „Andreas Gruber ist ein Autor, dessen Neuerscheinungen ich immer umgehend in der Buchhandlung ‚Lesezeichen' in Westerstede vorbestelle. Auch alle anderen Bücher sind absolut empfehlenswert."

Buchtipp von Celina Schnalle

Titel: Und nebenan warten die Sterne
Autorin: Lori Nelson Spielman
Darum geht's: Nach dem Tod ihrer Schwester Kristen bei einem Zugunglück bricht für Annie eine Welt zusammen. Sie fühlt sich schuldig – denn eigentlich wollten die beiden Schwestern gemeinsam mit dem Zug zur Uni fahren. Annie erhofft sich Trost von ihrer Mutter Erika, doch diese flüchtet sich in ihre Arbeit.

Buchtipp von Marion Jetses

Titel: Der Gesang der Flusskrebse
Autorin: Delia Owens
Darum geht's: Die junge Kya Clark lebt isoliert im Marschland von North Carolina. Nachdem sie von ihren älteren Geschwistern und ihrem Vater verlassen wird, ist sie auf sich allein gestellt. Als im Sumpf die Leiche von Chase Andrews auftaucht, steht Kya unter Mordverdacht und muss sich den Anschuldigungen ihrer Mitmenschen stellen.

Wir empfehlen: einen Besuch im Dorfladen Apen

Im Januar 2022 eröffnete Gisela Borgwardt den Dorfladen Apen in den Räumlichkeiten der ehemaligen Bäckerei Lamken neu. Dieser wurde zuvor rund ein Jahr vom Ortsbürgerverein Apen e. V. geführt, dem auch Frau Borgwardt angehört. Nun setzt sie das gewohnte Konzept des Dorfladens erfolgreich fort: Produkte lokaler Unternehmen, Hersteller und Landwirte anzubieten. Und genau das macht den Dorfladen zu einer richtigen Besonderheit.

Ob Milchprodukte, Wurstwaren, Marmelade, Kartoffeln oder Dekoration: Der Dorfladen in der Grünen Straße 10 in Apen verfügt über ein breit gefächertes Sortiment. Bei den Lieferanten handelt es sich vor allem um Anbieter aus der Region. Dazu gehören etwa der Eierhof Brands aus Apen sowie das Gemüse- und Beerenparadies Gogolka aus Westerstede – um nur zwei Beispiele zu nennen.

Mit seinem Angebot orientiert sich der Dorfladen Apen vor allem an den Bedürfnissen der Menschen im Ammerland. Frische Brötchen von der Bäckerei Ripken aus Apen können beispielsweise individuell für jeden Samstag und Sonntag vorbestellt werden. Zudem dürfen die Kundinnen und Kunden beim Besuch im Dorfladen gern Wünsche zur Erweiterung des Sortiments äußern.

MF

Der Dorfladen Apen hat in der Regel mehrmals pro Woche geöffnet. Die genauen Zeiten sowie weitere Informationen erhalten Sie unter **www.dorfladenapen.wixsite.com/dorfladenapen.**

Landkreis Ammerland

Die Landrätin

Grußwort

Mieterzeitung der Ammerländer Wohnungsbau

ich freue mich, dass ich mich als Vorsitzende des Aufsichtsrates der Ammerländer Wohnungsbau-Gesellschaft mbH bei Ihnen vorstellen darf. Geboren und aufgewachsen bin ich in Sande, Kreis Friesland. Nach dem Abitur am Mariengymnasium in Jever habe ich beim Landkreis Friesland das Studium im gehobenen Verwaltungsdienst aufgenommen und 1989 als Diplom-Verwaltungswirtin abgeschlossen.

Nach dem Studium begann ich meine Tätigkeit bei der Kommunalen Datenverarbeitung Oldenburg (KDO) und wurde dort als Organisationsprogrammiererin weitergebildet. 1992 zog es mich dann nach München zu Siemens Nixdorf, wo ich als Vertriebspromotorin für ein Softwareprodukt für das kommunale Finanzwesen zuständig war. Nach zweieinhalb Jahren kehrte ich aus privaten Gründen – der Liebe wegen! – wieder in den Norden zurück. 15 Jahre lang war ich in meiner alten Heimat an der Fachhochschule Wilhelmshaven tätig und habe dort die Bereiche „Dienstbetrieb, Organisation und Planung“ und „Studentische Angelegenheiten“ seit der Fusion zur Fachhochschule Oldenburg, Ostfriesland und Wilhelmshaven im Jahr 2000 über alle fünf Studienorte geleitet. In diese Phase fiel unter anderem auch die einschneidende Umstellung der Diplomstudiengänge auf Bachelor- und Masterstudiengänge.

2009 wechselte ich zum Bezirksverband Oldenburg BVO), der unter anderem 17 Facheinrichtungen für Menschen mit Beeinträchtigungen betreibt. Bis zu meiner Wahl als Landrätin des Landkreises Ammerland war ich dort allgemeine Vertreterin des Verbandsgeschäftsführers und Personalchefin von mehr als 1 100 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern.

Ich bin seit über 25 Jahren glücklich verheiratet und lebe seit 1997 mit meinem Mann und meinen inzwischen erwachsenen Töchtern in Petersfehn I. Eine meiner Leidenschaften ist der Sport: Ich laufe zweimal pro Woche und absolviere gelegentlich auch mal einen Halbmarathon. Aktivurlaube – besonders liebe ich Wanderurlaube in Norwegen – gehören auch dazu. Meine Familie ist für mich der wichtigste Teil in meinem Leben und eine große Unterstützung in allen Belangen. Für uns sind der gemeinsame Tisch und gemeinsame Mahlzeiten Fundament für regelmäßigen Austausch und Genuss und wir legen großen Wert auf eine gesunde, ausgewogene Ernährung mit regionalen und ökologischen Produkten aus der Region. Dieser Aspekt ist mir auch in meinem beruflichen Umfeld ein wichtiges Anliegen, denn nicht zuletzt kann das, was auf unseren Tellern landet, nur genauso gut sein wie unsere Umwelt und unser Klima, wie die Qualität unserer Landwirtschaft und Tierhaltung. Im Bewusstsein dessen und in diesem Sinne möchte ich nach Kräften daran mitwirken, die Bedingungen dafür in unserer Heimat zu verbessern.

Als Vorsitzende des Aufsichtsrates der Ammerländer Wohnungsbau-Gesellschaft mbH werde ich diesen Schwerpunkt im Blick behalten und mich auch bei dieser Aufgabe für Klimaschutz, Energieeffizienz und Nachhaltigkeit sowie gemeinwohlorientierte Zielsetzungen einsetzen. Das Unternehmen ist aus meiner Sicht bereits sehr gut aufgestellt und ich freue mich sehr darauf, die kompetente Geschäftsführung und die überaus engagierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bei ihrer Arbeit für ein gutes, sicheres und sozial verantwortbares Wohnen zu unterstützen.

Westerstede, im Mai 2022

Tipps für eine bewusste Ernährung

Rundum gesund mit regionalem Obst und Gemüse

Am besten gelingt eine ausgewogene Ernährung, wenn häufig viel Obst und Gemüse auf dem Speiseplan stehen, da sie einen großen Teil unseres Nährstoffbedarfs decken. Statt saisonale und regionale Lebensmittel zu wählen, greifen immer mehr Menschen auf sogenannte Superfoods mit angeblich besonders gesundheitsfördernder Wirkung, wie Chia-Samen oder Goji-Beeren, zurück. Die heimischen Alternativen sind jedoch oft günstiger, frischer und umweltfreundlicher und genauso gesund!

Hirse und Hafer statt Quinoa

Quinoa ist besonders für Veganer eine attraktive Proteinquelle, da der Körper das enthaltene wertvolle Protein gut in körpereigenes Protein umwandeln kann. Außerdem enthält Quinoa für ein pflanzliches Lebensmittel viel Eisen. Regionale proteinreiche Alternativen sind Hirse und Hafer. Hirse ist sogar reicher an Zink und Eisen als Quinoa und ist genau wie der Exot glutenfrei.

Leinsamen statt Chia-Samen

Chia-Samen stammen aus Südamerika und Asien. Die Super-Samen sind also weit gereist, bevor sie in unserer Müslischale landen. Allerdings wäre das gar nicht nötig, denn unsere deutschen Leinsamen sind ähnlich nahrhaft. Das heimische Superfood ist reich an Ballaststoffen, Eiweiß, Omega-3-Fettsäuren und Calcium. Achten Sie auch hier auf die Herkunft der Samen: Häufig steht Importware aus China im Regal. Greifen Sie lieber zu Leinsamen aus europäischem Anbau.

Blaues Obst und Gemüse statt Acai-Beeren

Der Acai-Beere wird ein hohes antioxidatives Potenzial zugeschrieben wie keiner anderen Beere: Das liegt an dem hohen Gehalt an Anthocyanen. Das sind blaue Pflanzenfarbstoffe, die den Körper vor schädigenden Oxidationsprozessen schützen können. Unsere heimischen blauen und violetten Obst- und Gemüsearten können da mithalten: zum Beispiel Heidelbeeren, Holunderbeeren, blaue Trauben oder Rotkohl.

Löwenzahn oder Kamille statt Matcha-Pulver

Matcha-Tee gilt als der gesunde Wachmacher schlechthin. Das Trendgetränk aus Japan soll zudem den Stoffwechsel anregen und beim Stressabbau helfen. Das können unsere klassischen Tees auch: Löwenzahntee kurbelt ebenfalls den Kreislauf und die Verdauung an. Kamillentee wirkt beruhigend und hilft gegen Stress.

Was ist Superfood eigentlich?
Superfood ist ein Begriff aus dem Marketing, um – zumeist exotische – Lebensmittel mit angeblicher „Wunderwirkung" teurer zu verkaufen. Eine offiziell fachliche oder rechtlich bindende Definition für Superfood gibt es aber nicht. Das Europäische Informationszentrum für Lebensmittel (EUFIC) zum Beispiel kategorisiert als Superfood „Lebensmittel, insbesondere Obst und Gemüse, die aufgrund ihres Nährstoffgehalts einen höheren gesundheitlichen Nutzen als andere Nahrungsmittel haben". Tatsächlich bestätigen einige wenige Studien die gesundheitsfördernde Wirkung der sogenannten Superfoods. Allerdings handelt es sich dabei oft um Tier- oder Zellversuche und keine Studien mit Menschen.

Das EUFIC empfiehlt daher, sich nicht auf einige wenige Superfoods zu verlassen, sondern sich vielmehr abwechslungsreich und pflanzenbasiert zu ernähren. Schließlich punkten Obst und Gemüse von Natur aus mit ihrem hohen Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen, Antioxidanzien oder Omega-3-Fettsäuren.

Schwarze Johannisbeere und Sanddorn statt Goji-Beere
Goji-Beeren zeichnen sich durch ihren hohen Vitamin-C-Gehalt aus. Das können unsere heimischen Schwarzen Johannisbeeren oder Sanddornbeeren locker übertrumpfen: Neben dem höheren Vitamin-C-Gehalt sind sie sogar deutlich preiswerter, kalorienärmer und werden als frische Ware angeboten. Goji-Beeren sind oft nur getrocknet erhältlich. Die zweite Alternative Sanddorn ist besonders bei einer veganen Ernährung zu empfehlen: Die Beere enthält Vitamin B12, das sonst nur in tierischen Lebensmitteln vorkommt.

Und das sind nur ein paar Alternativen zu den exotischen Superfoods. Wer in seiner Ernährung also auf frisches, heimisches Superfood setzt, isst nicht nur gesünder und ausgewogener, sondern stärkt nachhaltig die lokale sowie regionale Wirtschaft und schont die Umwelt.

Gemüse	Weiß-, Rosen-, Grünkohl, Feldsalat, Pastinake, Spinat, Karotten, Kürbis, Rote Bete, Topinambur
Früchte und Beeren	Brombeeren, Himbeeren, Hagebutten, Kirschen, Äpfel
Nüsse und Samen	Haselnüsse, Esskastanien, Hanfsamen, Sonnenblumenkerne
Kräuter	Petersilie, Oregano, Basilikum, (Brunnen-)Kresse

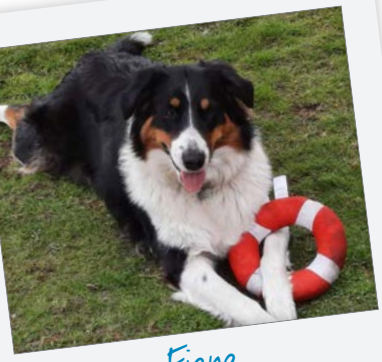
Walnüsse statt Avocado
So wertvoll der hohe Gehalt an ungesättigten Fettsäuren der Avocado auch ist, sie ist ein Umweltsünder: Der Anbau erfordert Unmengen an Wasser und die Lagerung sowie Kühlung bedeuten einen hohen Energieaufwand. Eine ökologisch unbedenklichere Alternative sind Walnüsse. Sie wachsen bei uns sehr gut und lassen sich lange lagern. Zudem haben die heimischen Nüsse einen höheren Gehalt an der einfach ungesättigten Fettsäure Ölsäure sowie an mehrfach ungesättigten Fettsäuren.

Seit Anfang des Jahres 2022 erhält unser Team jeden Montag einen Korb mit frischem Obst, den unser Kollege Christian Lüers für uns abholt. Der Obstkorb kommt bei allen gut an und sorgt dafür, dass wir uns während der Arbeitszeit gesund ernähren. Eine nette Idee und Geste unserer Geschäftsführerin Ulrike Petruch, der wir nochmals ein großes Dankeschön aussprechen!

Obstkorb für die Ammerländer Wohnungsbau

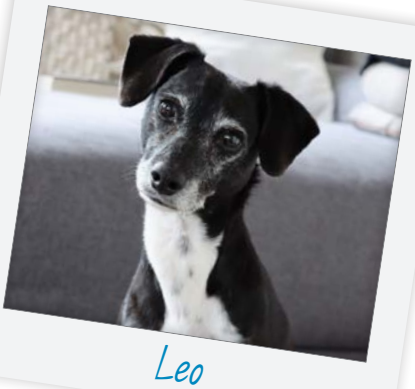
Die Haustiere unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

Um unser Kundenmagazin persönlich zu gestalten, nehmen wir gerne Input aus unserem Team auf. Dieses Mal baten wir unsere Kolleginnen und Kollegen darum, uns Bilder von ihren Haustieren zu schicken. Daraufhin erhielten wir tolle Fotos, die wir hier mit Ihnen teilen.

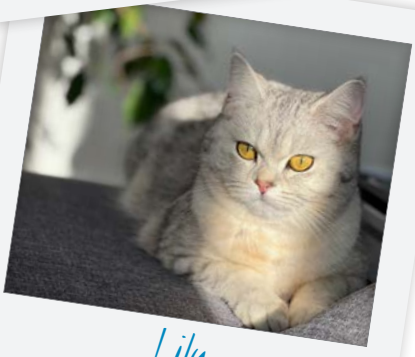


Fiene

Balou

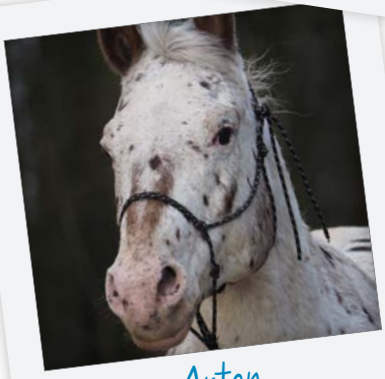


Leo

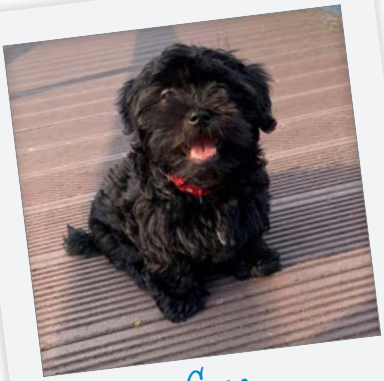


Lily

Mila



Anton



Coco

Tinker

Rufus

Blacky

Aila und Dario

Nala

Hinweise zu den aktuellen Preissteigerungen

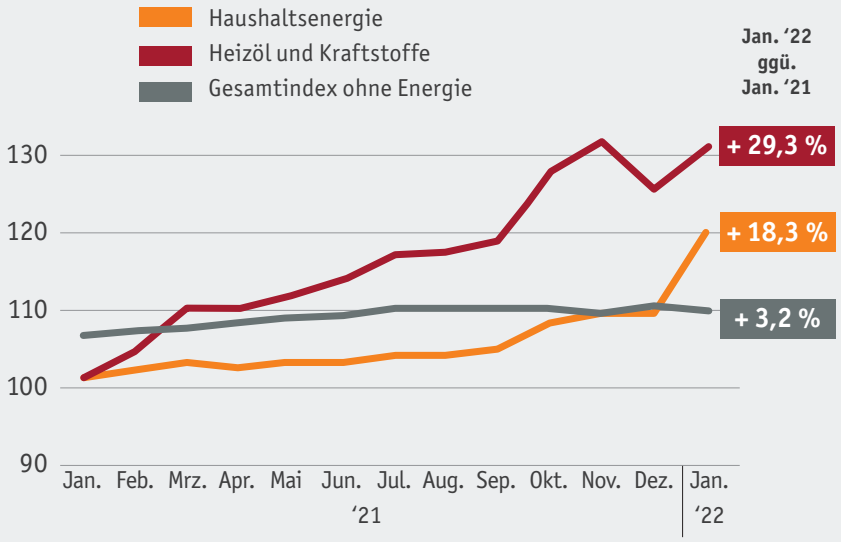
Wie Sie sicher bereits aus den Medien erfahren haben, sind die Preise für die Gasversorgung stark angestiegen. Auch weiterhin ist mit zunehmenden Kosten zu rechnen. Wir möchten Sie darüber informieren, dass wir vorrausschauend bereits Ende des letzten Jahres den bestehenden Gasvertrag mit der EWE um weitere vier Jahre verlängert haben. Auch unter dem Aspekt der Versorgungssicherheit haben wir uns bewusst für die EWE als Grundversorger unserer Region entschieden.

Einige Zahlen, welche die Preissteigerung gegenüber dem Vorjahr verdeutlichen: Im Januar 2022 lagen die Preise für Haushaltsenergien mit rund 18 Prozent deutlich über der Gesamtteuerung. Besonders betroffen sind die Preise für Heizöl, die im Vergleich zum Vorjahr um circa 30 Prozent zunahmen. Auch die Kosten für Gas und feste Brennstoffe legten jeweils mit aufgerundeten 20 Prozent zu.

Um dadurch entstehende Nachzahlungen im Bereich der Heizkosten für Sie zu vermeiden, möchten wir Ihnen natürlich die Möglichkeit bieten, Ihre Heizkostenvorauszahlung zu erhöhen. Füllen Sie dafür bitte den beigefügten Coupon aus und senden Sie diesen bis zum 20. Juli 2022 an uns zurück.

Energie deutlich teurer als vor einem Jahr

Verbraucherpreisindizes für Energie in Deutschland (2015 = 100)



Quelle: Statistisches Bundesamt

Für eventuelle Rückfragen stehen Ihnen die Kolleginnen aus der Betriebskostenabteilung gerne zur Verfügung:

Frau Bussen
Tel. 04488 8464-41

Frau Julius
Tel. 04488 8464-42

Erhöhung der Heizkostenvorauszahlung

Name

Straße

PLZ, Ort

Wohnungsnummer

☐ Bitte erhöhen Sie meine Vorauszahlung der Heizkosten um monatlich _____ Euro zum 1. August 2022.

☐ Ich wünsche keine Erhöhung der Vorauszahlung.

Ort, Datum

Unterschrift

Rezept

Pasta mit Bärlauch

Toll, was Bärlauch alles kann: Das Wildgemüse wirkt entzündungshemmend, enthält viel Vitamin C und schmeckt würzig-frisch. Wenn das keine Lust auf Bärlauch-Pasta macht! Für unser Rezept brauchen Sie etwa fünfzehn Minuten.

Zutaten für vier Personen:

- 500 g Nudeln (Spaghetti)
- 1 1/2 Bund Bärlauch oder TK-Bärlauch
- 200 g Frischkäse (Kräuter)
- 250 g Sahne
- Pfeffer
- Salz
- Muskat

Zubereitung

Die Bärlauchblätter waschen, trocknen und in Streifen schneiden.

Spaghetti inzwischen nach Packungsvorschrift kochen.

Butter in der Pfanne schmelzen, Bärlauch zugeben und kurz andünsten. Sahne zugießen, Kräuterfrischkäse darin schmelzen. Mit Salz und Pfeffer aus der Mühle und Muskat abschmecken.

Tipp: Hierzu servieren Sie frisch geriebenen Parmesankäse und warmes Ciabatta-Brot. CS

Ratgeber

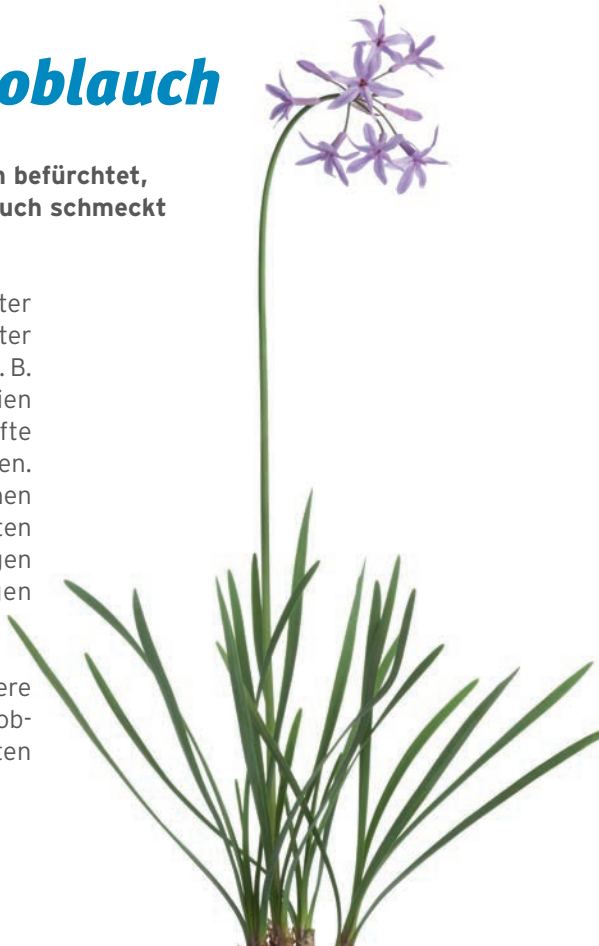
Unser Kräutertipp: Zimmerknoblauch

Wer den Genuss von Knoblauch scheut, weil er einen schlechten Atem befürchtet, muss nicht auf den markanten Geschmack verzichten: Zimmerknoblauch schmeckt feinwürzig, riecht aber nicht streng nach dem Verzehr.

Zimmerknoblauch ist eine ganzjährig blühende Lauchart, die ursprünglich in Südafrika beheimatet ist. Seine zarten Blüten versprühen nicht nur einen angenehm aromatischen Duft, sondern sind auch zum Verzehr geeignet. Die grünen Blätter sind ebenfalls essbar und schmecken besonders gut in Kräuterbutter, Quark, Dips oder Salaten. Da der unangenehme Atem hinterher ausbleibt, wird die Pflanze auch „Liebesblume" genannt.

Der Zimmerknoblauch ist sehr robust und gedeiht an sonnigen wie an schattigen Plätzen oder am Fenster in einem etwas kühleren Raum. Unter einer ausreichenden Abdeckung, z. B. aus Reisig, kann er sogar im Freien überwintern. Er benötigt nahrhafte Erde und möchte gern feucht stehen. Ein ganz unkompliziertes Pflänzchen dieser Zimmerknoblauch. Im Garten eingepflanzt soll er übrigens gegen Wühlmäuse, Mücken und Fliegen wirken.

Probieren Sie doch mal eine leckere Kräuterbutter, die mit Zimmerknoblauch verfeinert und seinen Blüten dekoriert ist.



Mehr als Würstchen und Co.
So vielseitig ist das Familienunternehmen Meica

Weiter geht es mit der Vorstellung von Unternehmen aus unserem Landkreis. Dieses Mal geben wir Einblicke in die Meica Ammerländische Fleischwarenfabrik Fritz Meinen GmbH & Co. KG – kurz: Meica.

Seit 1991 produziert Meica unter dem bekannten Motto „Meica macht das Würstchen". Die Geschichte des Unternehmens reicht aber deutlich länger zurück. Gegründet wurde es im Jahr 1908 vom hiesigen Metzgermeister und Landwirt Fritz Meinen, der von Anfang an hohe Qualität und Erfahrung miteinander kombinierte.

Immer mehr vegetarische Produkte

Wer bei Meica mit Sitz in der Meicastraße 6 in Edewecht ausschließlich an Wurstspezialitäten und Fertiggerichte mit Fleisch denkt, liegt daneben. Zwar ist das Unternehmen mit seiner landwirtschaftlichen und handwerklichen Tradition bei vielen Menschen in erster Linie für die Markenwürstchen „Deutschländer", die Würstchenkette „Mini Wini" und den Fast-Food-Snack „Curry King" bekannt – doch das Sortiment wird regelmäßig erweitert. Seit dem Jahr 2015 bietet Meica vegetarische Würstchen im Glas sowie im Frische-Pack, vegetarische Bratwürste und einen fleischlosen „Curry King" an.

Und erst im vergangenen Jahr kam mit einem vegetarischen Hotdog-Würstchen eine weitere Option für Menschen dazu, die ihren Fleischkonsum reduzieren oder sich komplett fleischfrei ernähren möchten.

Mit großem Engagement für das Ammerland

Meica fühlt sich der Gemeinde Edewecht und der Region verbunden. Das zeigt sich auf vielfältige Weise: etwa in der Förderung der Naturschutzstiftung Ammerland und in der Unterstützung vieler regionaler Tafeln mit Lebensmitteln aus dem eigenen Sortiment. Darüber hinaus gilt das Unternehmen als attraktiver Ammerländer Arbeitgeber: Rund fünfzig Prozent der Angestellten sind seit mehr als 25 Jahren für Meica tätig – was unter anderem sicher auf die angenehme Arbeitsumgebung sowie die regelmäßigen Fort- und Weiterbildungsmaßnahmen zurückzuführen ist, die in der Nachhaltigkeitsstrategie des Unternehmens verankert sind.

Unterwegs im Ammerland

Ausstellung „Blickwinkel"
26./29.06. und 03.07.2022

Im Rahmen der Ausstellung „Blickwinkel" im Westersteder Güterschuppen zeigt Fotokünstler Michael Schneider Architektur und urbane Fotografie – zum Beispiel aus seiner Wahlheimat Berlin. Ergänzend stellt Michael Schneider Werke aus weiteren Bereichen seiner vielfältigen Arbeit vor.

„Taglilien im Park"
10.07.2022

Das Taglilienrondell gilt im Sommer als Highlight im Park der Gärten in Bad Zwischenahn. Während der Veranstaltung „Taglilien im Park" dreht sich alles um die farbenfrohen Pflanzen – inklusive einer Führung durch die beeindruckende Sammlung. Zudem können Besucherinnen und Besucher Taglilien für zu Hause erwerben.

„Ansichtssache – Malerei in Wort und Bild"
Bis 04.08.2022

Vielseitig und farbenfroh geht es bei der Ausstellung „Ansichtssache – Malerei in Wort und Bild" von Siegrid Schwengber zu. Die Ausstellung gastiert seit Ende Mai 2022 in der Eisenhütte in der Apener Gemeinde Augustfehn und ist jeden Wochentag für Besucherinnen und Besucher geöffnet.

Konzert: „True Collins & Brass Connection"
02.09.2022

Der KulturGenuss – Vortragsvereinigung Westerstede e. V. lädt zum Konzert im Forum der Oberschule Westerstede ein: True Collins & Brass Connection spielen mit „In the air tonight", „Invisible touch" und weiteren Songs die größten Hits des britischen Sängers Phil Collins und seiner Band Genesis. Fachleute und Fans sind sich einig, dass keine anderen Musiker näher an das Original herankommen.

Nachgefragt: Interview mit einem Imker-Duo

Gudi Kundt-Bergmann und Jens Lohmeyer aus Westerloy betreiben seit mehr als fünf Jahren ihre Hobby-Imkerei mit sechs Wirtschaftsvölkern und einer entsprechenden Anzahl an Jungvölkern. Celina Schnalle hat das Ehepaar besucht und viele Fragen rund um die fleißigen Helfer gestellt.

Gudi Kundt-Bergmann und ihr Mann Jens Lohmeyer

Was sollten Bienenbegeisterte beachten, wenn Sie mit der Imkerei beginnen möchten?
Eine qualitativ gute Imkerausbildung ist wichtig, damit man als „Jungimker" nicht so viele folgenschwere Fehler macht. Man muss den Tieren gerecht werden, sie pflegen und sich um die Bienen kümmern. Wenn ein Volk stirbt, dann ist oft die Imkerin oder der Imker dafür verantwortlich. Meistens durch mangelnde Pflege oder durch Fehler. Ihre Ausbildung haben Gudi Kundt-Bergmann und Jens Lohmeyer bei der bekannten Bienenwissenschaftlerin Dr. Pia Aumeier in NRW gemacht.

Was ist an Bienen besonders spannend?
Jeder Blick ins Bienenvolk ist immer wieder eine große Faszination. Bemerkenswert ist, dass jedes Bienenvolk ein eigenständiges soziales System ist. Es wird kommuniziert, geholfen und gehandelt. Jede Biene hat ihre Aufgabe und gemeinsam bilden sie ein Volk. Ein Bienenvolk besteht aus einer Königin, den Arbeiterinnen und den Drohnen. Die Bienen halten in dieser Gemeinschaft stets zusammen, nur so kann das Volk sich vermehren, Vorräte für den Winter anlegen, Feinde abwehren und den Winter zusammengekuschelt überstehen.

Einer der wichtigsten Tipps lautet …
… dass man nie gestresst oder unter Zeitdruck an die Bienen gehen sollte. Unruhe überträgt sich auf die Bienen und man wird dann eher gestochen. Bienen nehmen unter anderem über Vibrationen und Düfte Informationen wahr. Hektische Bewegungen oder Erschütterungen sind daher fehl am Platz.

Was unterscheidet Sommer- und Winterbienen voneinander?
Die Entwicklungszeit einer Biene beträgt drei Tage Ei, sechs Tage Larve und zwölf Tage Puppe. Im Sommer lebt eine Arbeiterin circa zwei bis drei Wochen. Durch die viele Arbeit (das Putzen, Füttern der Larven, Bauen und Sammeln von Pollen und Honig) arbeiten sich die Bienen schnell kaputt und sterben daher früh. Im September ziehen die Völker die sogenannten Winterbienen auf. Diese sind besonders langlebig im Vergleich zu ihren Schwestern im Sommer. Sie können bis zu sechs Monate leben.

Die Königin ist die Mutter aller Bienen im Volk. Sie ist die Einzige, die Eier legt. Ihre Entwicklung vom Ei zur fertigen Königin dauert 16 Tage. Eine Königin kann bis zu fünf Jahre alt werden.

Besonders interessant ist auch die Frage, wie viel Zeit man für diese kleinen Lebewesen investieren sollte.
Im Frühling und Sommer brauchen Bienen die meiste Aufmerksamkeit der Imkerinnen und Imker. Von Ostern bis zur Sommersonnenwende wollen die Völker schwärmen (sich vermehren). Dann muss man die Völker alle sieben Tage kontrollieren, damit nicht die Hälfte der Bienen mit der alten Königin wegfliegt. In dieser Zeit sollten die Imker keinen Urlaub machen.

In unserer aufgeräumten Kulturlandschaft würden die Bienen keine geeignete Behausung finden oder ohne den Imker an der Varroa-Milbe sterben. Gudi Kundt-Bergmann und Jens Lohmeyer achten besonders auf eine artgerechte Tierhaltung und verwenden ausschließlich Naturmaterialien wie Holz für die Behausung. Auch die Verarbeitung und das Abfüllen des Honigs braucht sehr viel Zeit und Sorgfalt.

Apropos Honig: Welche Sorte erntet das Ehepaar überhaupt?
Sie ernten hauptsächlich Frühtrachthonig und Sommertrachthonig. Der Geschmack des Honigs wird von der Vegetation und von der Witterung

Der Bienenstock: das Zuhause der Bienen.

bestimmt. Daher ist der Honig auch jedes Jahr anders. Denn nicht nur die Blütenvielfalt ändert sich, sondern auch deren Verfügbarkeit. Regionaler Früh- und Sommertrachthonig ist besonders interessant und gesund für Allergiker.

Und welchen Tipp haben die beiden für Gartenfreunde, die die Bienen unterstützen wollen?
Wir empfehlen eine bienenfreundliche, abwechslungsreiche Bepflanzung. Wichtig ist es, wenig zu pflastern und heimische Bäume, Sträucher sowie Stauden zu pflanzen, um die Nahrung der Bienen zu gewährleisten.

Die Bienen leiden auch unter dem Klimawandel. Daher ist es auch wichtig, Wasserstellen für Bienen und andere Insekten im Garten anzubieten. Achtung: Unbedingt an die Schwimmhilfe (zum Beispiel Moos in die Wasserschale geben) denken!

Haben Sie schon mal etwas vom „mähfreien Mai" gehört? Im Mai sollte der Rasenmäher im Schuppen stehen gelassen werden. Einen ganzen Monat lang wird dann der Rasen nicht gemäht. Ziel der Aktion ist es, den Bienen und anderen Insekten ausreichend Futterquellen zu bieten, indem man Blumen die Chance gibt, zu wachsen und sich auszusäen.

Unsere Kollegin Frau Jetses macht es vor:
Sie gewährleistet die Nahrungsquelle der Insekten in ihrem Garten!

Ein kleiner Einblick in den Bienenstock.

Was uns wahrscheinlich alle interessiert: Wird man als Imkerin oder Imker oft gestochen? Und was hilft am besten dagegen?
Natürlich wird man auch als Imker das ein oder andere Mal gestochen. Bei der Arbeit am Bienenstock kommt es schon einmal vor, dass eine Biene gedrückt oder nicht mit der nötigen Ruhe gearbeitet wird. Mit der Zeit gewöhnt sich unser Körper aber an das Bienengift. Es tut dann zwar im ersten Moment auch sehr weh, aber der Stich schwillt dann nicht mehr an.

Was die meisten vielleicht gar nicht wissen: Bienen sterben, sobald sie einen Menschen stechen, da sie ihren Stachel verlieren. Bienen stechen in der Regel, wenn man nach ihnen schlägt oder sie quetscht. Aber auch die Witterung, wie Gewitterluft, kann Bienen aggressiv machen. Wird man gestochen, sollte man nach Möglichkeit den Stachel mit dem Fingernagel herausschieben und die Schwellung direkt kühlen.

Vielen Dank an das Ehepaar Gudi Kundt-Bergmann und Jens Lohmeyer für das interessante Interview! CS

Richtig entsorgen – Geld sparen

Das gehört alles in die Biotonne

Das Potenzial von Bioabfällen ist den wenigsten bewusst: Aus ihnen wird Kompost für die Landwirtschaft gewonnen oder Energie für Strom und Wärme erzeugt. Um die Möglichkeiten des Biomülls komplett auszuschöpfen, ist es wichtig, Abfall korrekt zu trennen. Aber was gehört überhaupt in die Biotonne?

Im Grunde ist es ganz einfach: Küchenabfälle und Garten- sowie Grünabfälle. Alles andere ist tabu. Wenn der Biomüll Fremdkörper enthält, darf der Entsorgungsbetrieb die vollen Tonnen stehen lassen. Und wer will schon im Sommer den Biomüll länger als nötig stehen lassen? Verwenden Sie daher keine Plastiktüten, um organischen Müll zu entsorgen – auch keine biologisch abbaubaren.

Packen Sie Ihre Bioabfälle in alte Zeitungen oder Papiertüten. Diese Tüten sind in verschiedenen Einzelhandelsgeschäften erhältlich. Spülen Sie die Biotonne besonders im Sommer regelmäßig aus.

Küchenabfälle sind:

- Feste Speisereste wie Brotreste, Nudeln, Salate usw.
- Gemüse-, Obst- und Salatreste
- Kaffeesatz, Teereste mit Filter und Beutel
- Haushaltspapier, Knüllpapier (unbeschichtet)
- Eierschalen
- Blumen- und Pflanzenreste

Garten- und Grünabfälle sind:

- Verwelkte Blumen
- Unkraut, Pflanzenreste
- Baum- und Heckenschnitt
- Laub, Grasschnitt
- Reste aus Blumentöpfen und Balkonkästen

Weitere Infos zur Abfallentsorgung gibt's unter: **www.ammerland.de/abfallwirtschaft.php**

Und so sparen Sie bei der Abfallentsorgung

Restmüllgebühren sind teuer und machen sich auf Ihrer Betriebskostenabrechnung bemerkbar. Wer den Müll konsequent trennt und ein paar Kleinigkeiten beachtet, spart bares Geld.

- Allgemein gilt: Trennen Sie Ihren Müll korrekt. Durch das konsequente Trennen des Abfalls lässt sich die Menge des Restmülls reduzieren.
- Dabei beachten Sie folgenden Farbcode:
  - blaue Tonne für Papierabfälle
  - braune Tonne für Biomüll und
  - Gelber Sack für Verpackungen.

  Alles Übrige bis auf Glas, Schadstoffe, Sperrmüll und Elektrogeräte gehört in die schwarze Restmülltonne.
- Übrigens: Die Entsorgung der Verpackungsmaterialien bezahlen Sie bereits beim Erwerb. Wer den Gelben Sack nicht nutzt, zahlt also doppelt.
- Zahlen Sie nicht für Luft: Verpackungen einfach zusammendrücken oder falten und schon passt mindestens doppelt so viel in den Sack.
- Achtung: Neben der Tonne abgestellte Kartons werden nur gegen eine Gebühr mitgenommen.

Bitte beachten:

Das darf in den Gelben Sack

Viele Mieterinnen und Mieter der Ammerländer Wohnungsbau trennen ihren Müll gewissenhaft. Leider beobachten wir derzeit wieder vermehrt, dass die Sortierung nicht überall gelingt.

Das führt dazu, dass der Abfallwirtschaftsbetrieb die Gelben Säcke am Tag der Abholung stehen lässt.

Die falsch befüllten Beutel müssen auf Kosten der Bewohnerinnen und Bewohner abgeholt werden. Bis dahin reißen sie teilweise auf und verteilen ihren Inhalt auf Gehwegen sowie Rasenflächen. Kein schönes Bild! Wer Müll korrekt trennt, spart Kosten und schont die Umwelt.

Als Hilfestellung finden Sie auf **www.ammerland.de/abfallwirtschaft.php** die Übersicht unten in unterschiedlichen Sprachen.

Machen Sie auch Ihren Nachbarn freundlich darauf aufmerksam, wie Sie gemeinsam Betriebskosten sparen können. So profitieren alle davon.

WAS **GEHÖRT** IN DEN GELBEN SACK

- Arzneimittelblister
- Beschichtete Kartonverpackung
- Buttermilchbecher
- Butterwickler
- Eisverpackungen (Kunststoff)
- Getränkekartons
- Holzschachteln & -kistchen
- Joghurtbecher & -deckel
- Konservendosen
- Menüschalen von Fertiggerichten
- Milchbeutel (Kunststoff)
- Müsliriegelpapier (Kunststoff)
- Nudeltüten
- Schokoladen-Alufolie
- Senf-, Mayo-, Ketchup-Eimer (Kunststoff)
- Shampooflaschen (Kunststoff)
- Spraydosen
- Spülmittelflaschen (Kunststoff)
- Speiseölflaschen (Kunststoff)
- Steingutflaschen
- Styroporverpackungen (z. B. von Elektrogeräten)
- Suppentüten
- Tierfutterdosen
- Zahnpastatuben

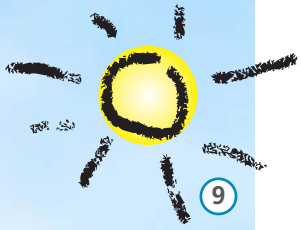
WAS **GEHÖRT NICHT** IN DEN GELBEN SACK

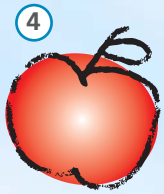
- Altkleider
- Babyflaschen
- Blechgeschirr
- CDs & Disketten
- Damenstrumpfhosen
- Elektrogeräte
- Essensreste
- Einwegrasierer
- Faltschachteln
- Feuerzeuge
- Filme
- Glas (z. B. Konservenglas, Glasflaschen)
- Holzwolle
- Hygieneartikel
- Katzenstreu
- Keramiktöpfe
- Kinderspielzeug (Holz/Kunststoff/Blech)
- Klarsichthüllen
- Kugelschreiber
- Luftmatratzen/Zelte
- Nicht geleerte Verpackungen
- Papier
- Pappe/Karton
- Pflaster, Verbandsmaterial
- Porzellangeschirr
- Styroporreste (z. B. Dämmmaterial)
- Tapetenreste
- Taschentücher aus Papier
- Videokassetten
- Windeln
- Zahnbürsten
- Zigarettenkippen

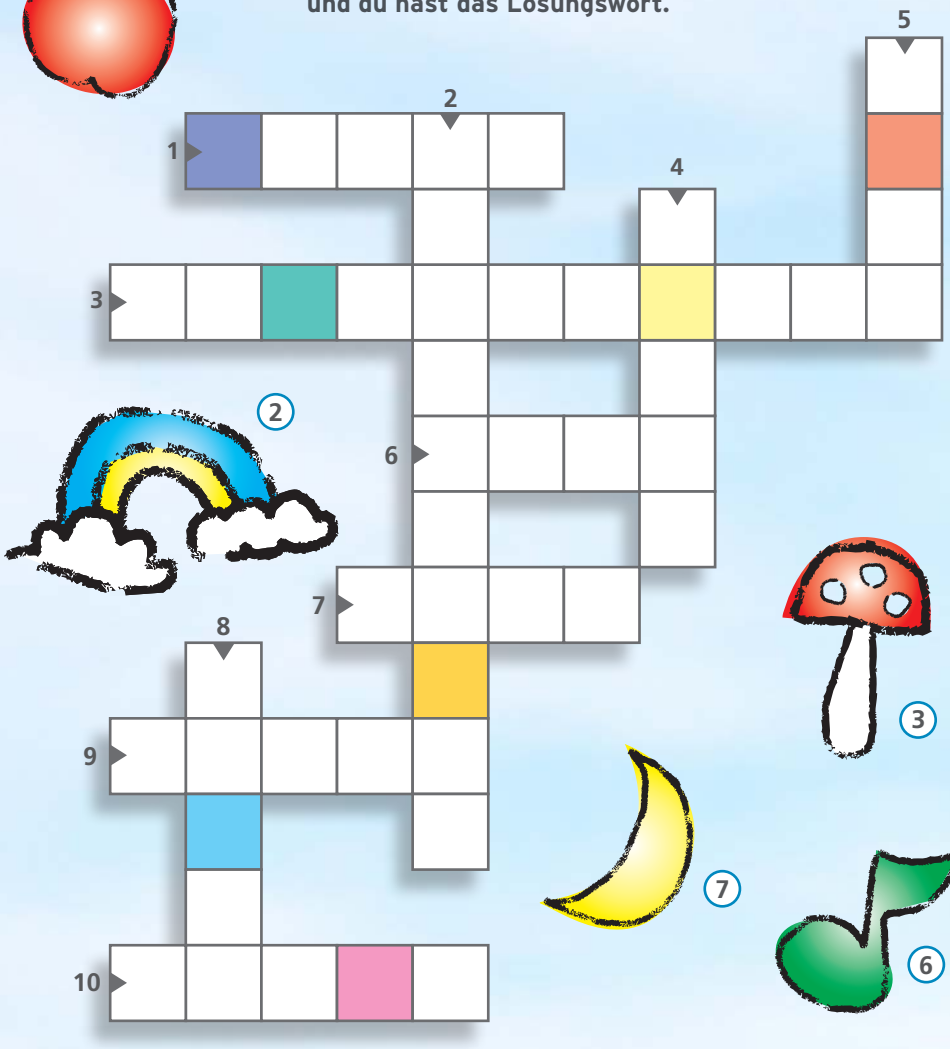
www.gruener-punkt.de

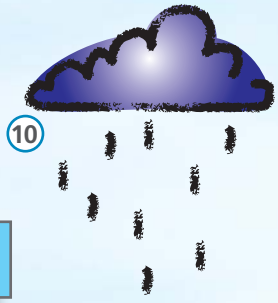
Ich sehe was, was du nicht siehst ...

... und das hat sich gut versteckt. Wenn du wissen willst, was der kleine Drache meint, dann trage die passenden Begriffe zu den Bildern in die Kästchen ein, ordne die farbigen Felder in die untere Zeile ein, und du hast das Lösungswort.









So viel Spaß macht Voltigieren für Kinder

Voltigieren ist eine tolle Sportart für Kinder: Dabei könnt ihr die Welt der Pferde kennenlernen, euren Gleichgewichtssinn unter Beweis stellen und natürlich Spaß haben. Wir erklären euch, worum es beim Voltigieren geht.

Seit dem Anfang der 1950er-Jahre gibt es den Voltigiersport, den wir heute kennen. Dabei werden gymnastische Übungen auf Pferden gemacht: zum Beispiel die sogenannte Fahne, Mühle oder Schere. Beim Voltigieren könnt ihr allein auf dem Rücken eines Pferdes turnen, aber auch zu zweit oder zu dritt.

Menschen, die richtig gut im Voltigieren sind, können an Meisterschaften teilnehmen. Die finden in Europa und überall in der Welt statt. Am Anfang startet ihr natürlich klein. Am besten bei einem Reitverein im Ammerland. Fragt doch mal eure Eltern, wenn ihr jetzt neugierig seid.

Bienen: klein, aber oho!

Hättet ihr es gewusst? Bienen sind ganz schön nützlich. Denn sie bestäuben eine Menge der Wildpflanzen und Nutzpflanzen, die es in Deutschland gibt. Damit sorgen die fleißigen Bienen auch dafür, dass wir genug Essen haben. Denn nur dank ihrer fleißigen Bestäubungsarbeit können wir uns jeden Tag viele Früchte, Nüsse und Gewürze schmecken lassen.

Leider haben Bienen es nicht leicht. Sie finden immer weniger Futter und Raum zum Leben. Aber wir Menschen können helfen! Wenn wir viele Blumenwiesen und Sträucher anpflanzen, schaffen wir ein richtiges Bienenparadies. Das haben wir von der Ammerländer Wohnungsbau uns für die Zukunft vorgenommen.

Ein Hit für Sommertage im Freien: Spikeball

Wenn ihr im Sommer gerne draußen im Park oder am Meer seid, haben wir einen Tipp für euch: Spikeball. Dabei tretet ihr mit einem Freund oder Familienmitglied gegen ein anderes Zweier-Team an. Das Ziel: Schmettert den Ball so auf das Trampolin, dass er abspringt und eure Gegenspieler ihn nicht fangen können. Gespielt wird, bis ein Team 21 Punkte hat. Probiert es doch mal aus!

Unsere Spieleempfehlung: Puzzle Memo Ozean

Weiter geht es mit unserer Vorstellung interessanter Gesellschaftsspiele für eure ganze Familie. Dieses Mal haben wir Puzzle Memo Ozean ausgesucht: eine lustige Kombi aus Lege- und Gedächtnisspiel ab fünf Jahren.

Bei Puzzle Memo Ozean dreht sich alles um die Welt der Meerestiere. Auf dem Spielfeld werden Blauwal, Seepferdchen, Qualle und ihre Freunde angedeutet. Ihr deckt nach und nach Plättchen auf, um die Tiere zu vervollständigen und Punkte zu sammeln. Dabei sind Glück, Gedächtnis und Taktik gefragt. Ein kleiner Kniff: Der Spielplan darf nur von unten nach oben belegt werden.

Puzzle Memo Ozean ist für zwei bis vier Spieler gemacht. Eine Runde dauert etwa zwanzig Minuten.

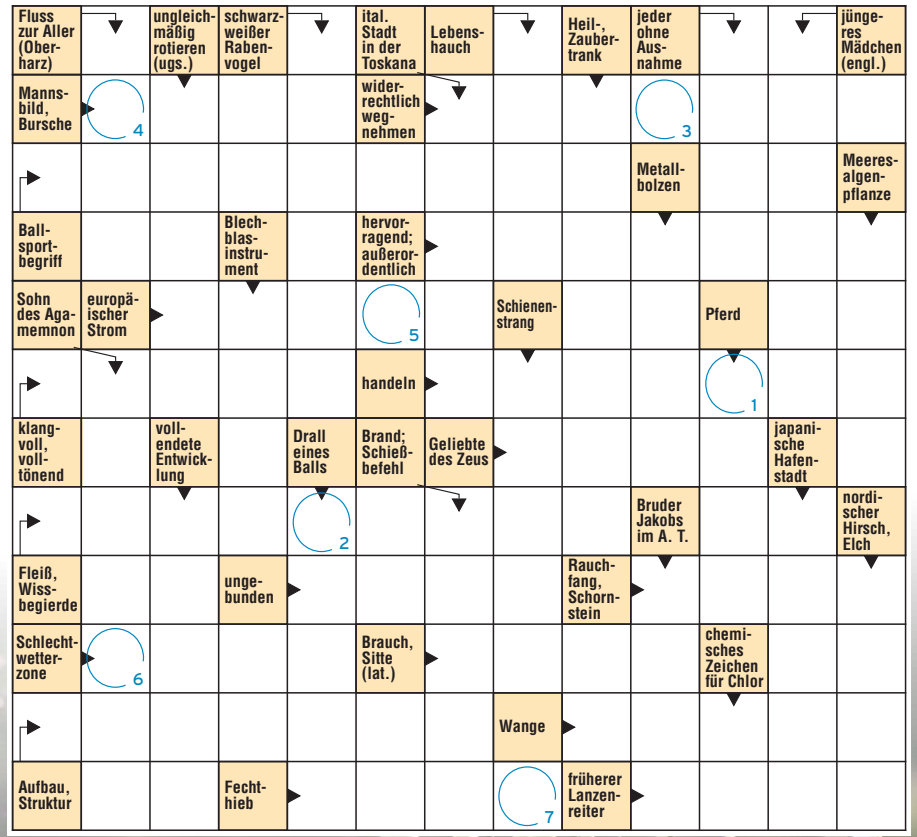
Kinderwitz

In der Schule wird Emma von Herrn Müller aufgerufen. Er fragt sie: „Was ist flüssiger als Wasser?“ Emma antwortet: „Hausaufgaben. Denn die sind überflüssig!“

Zu guter Letzt

Des Rätsels Lösung ...

... ist nicht immer einfach.
Wir wünschen Ihnen viel Spaß mit unserem Kreuzworträtsel.



Impressum

Das Kundenmagazin der Ammerländer Wohnungsbau-Gesellschaft mbH

Herausgeber:
Ammerländer Wohnungsbau-Gesellschaft mbH
Bahnhofstraße 7, 26655 Westerstede
Tel. 04488/8464-0
Fax 04488/8464-25
info@ammerlaender-wohnungsbau.de
www.ammerlaender-wohnungsbau.de

Ausgabe: Juni 2022
Erscheinungsweise: 2 x jährlich

Auflage: 2.000 Stück

Verantwortlich für den Inhalt:
Ulrike Petruch

Druck: MegaDruck.de
Produktions- und Vertriebs GmbH,
Am Haferkamp 4, 26655 Westerstede

Bildnachweis:
Ammerländer Wohnungsbau
Titelbild: Marion Jetses
Shutterstock.com: Unuchko Veronika, Tim UR, Timmary, JPC-PROD, Dmitriy Kazitsyn, nortongo, Richard Peterson, Jiri Hera, Cipariss, vbmark, aliasemma, Picture Partners, Marina Lohrbach, rtbilder, Audio und werbung

Gestaltung, Text und Realisation:
stolp + friends
Marketinggesellschaft mbH
www.stolpundfriends.de