

„Schlaue Graue“



Liebe schlaue Graue,

noch immer finden keine Veranstaltungen der **vhs-Seniorenbildung** statt.

Aber wir bleiben „am Ball“ und haben wieder ein Potpourri für Sie zusammengestellt, diesmal zum Thema April:

Eine Geschichte von unserem Referenten **Roland Schmidt**

Die bunte Blume des Regenbogens

Auf einem ausgedehnten Spaziergang in einem abgelegenen Waldgebiet sahen meine Großtante Klara und ich dieser Tage plötzlich eine Gestalt, die unter hohen Buchen umherlief und etwas zu suchen schien. „Das ist doch der Gregor aus unserem Dorf!“ sagte meine Großtante halblaut und rief den Menschen gleich darauf laut bei seinem Namen. Der Angerufene erschrak zuerst, dann aber erkannte er Großtante Klara und kam zu uns auf den Weg. „Tag, Klara“, sagte er etwas verlegen. Wir wollten natürlich wissen, was er in dieser Waldeseinsamkeit suche, doch statt einer Antwort hielt er uns einen Zeitungsausschnitt entgegen.

Unter der Überschrift: „Die Regenbogenblume – Eine Rarität“ lasen wir:

„Eine unserer schönsten und farbigsten Frühlingsblumen ist nur sehr schwer zu finden – die Regenbogenblume. Nur dort, wo in den letzten Wochen das Ende eines Regenbogens die Erde berührt hat, haben ihre Wurzeln die nötigen Wachstumsimpulse erhalten. Sie regieren nämlich auf die unterschiedlichen Wellenlängen des farbigen Lichts, das sie vom Regenbogen empfangen. Durch diesen Energieschub angeregt treiben die dicht nebeneinander wachsenden Pflanzen innerhalb weniger Tage Stängel und Blüten. Dabei zeigt jede Blüte genau die Farbe, die dem Streifen des Regenbogens entspricht, der an ihrem Standort den Boden berührt hat. Silvophyton spectrafinis – lautet deshalb auch ihr botanischer Name. Das noch im Mittelalter übliche Sammeln der Blüten, zur Farbstoffgewinnung mittels einer Regenbogenpresse, ist heute selbstverständlich streng verboten.“ Großtante Klara blickte kurz auf, schluckte einmal und sagte dann trocken: „Aha. Diese Blume suchst du also, Gregor?“ Der nickte und fügte hinzu, dass er noch keine gefunden habe und sie natürlich auch nicht pflücken würde. „Na, das will ich aber auch hoffen!“ sagte meine Großtante streng und wünschte Gregor zum Abschied dennoch viel Erfolg.

„Glaubst du wirklich, dass er sie stehen lässt, wenn er sie findet?“ fragte ich Großtante Klara beim Weitergehen. „Ach“, meinte sie mit einem Schmunzeln, „da können wir wohl unbesorgt sein – auf der Zeitungseite stand rechts oben ein Datum: Ich bin sicher, es war der 1. April!“

Probieren Sie doch heute mal Folgendes aus:

Suchen Sie aus dem Wort **FRUEHLING** so viele Worte zusammen wie möglich, (z. B. grün, in, früh, ...). Wir haben übrigens noch 25 andere Worte gefunden.

Der **schlaue** Gesundheitstipp:

Für Ihre Muskelkraft:

Ein gutes Fitnessgerät, mit dem Sie Ihre Beine kräftigen und stärken können, sind Treppen. Drei Mal am Tag hinauf und hinunter und dabei ein wenig in die Knie gehen.

Zur Kräftigung der Arme bietet sich ein Training im Sitzen oder Stehen vor dem Fernseher an: In jeder Hand einen Wasserflasche mit 0,5 oder 1Liter. Heben Sie nun die Arme seitlich bis auf Schulterhöhe an und senken sie langsam wieder ab. Bei der zweiten Übung die Flaschen vor den Körper halten – beide Arme gleichzeitig ausstrecken und wieder beugen. Es dürfen gerne 20 Wiederholungen sein.

Wie halten Sie sich zurzeit fit? Schicken Sie Ihren schlaunen Gesundheitstipp an: vhs Seniorenbildung, Hermann-Jacobsohn-Weg 1, 35039 Marburg oder per Mail an: seniorenbildung@marburg-biedenkopf.de

April (© Monika Minder)

Bald ist er um der Monat April.
Ich glaube fast, es stimmt,
dass er immer macht, was er will.
Aber eigentlich ist das gar nicht schlimm.

Viel schlimmer wäre es mit dem April,
wenn er sich irgendwo verhing,
wenn er im Winter hocken bliebe
oder nur den Sommer liebte.

Er soll sich ruhig ausprobieren
Und sich für gar nichts genieren.
Schließlich muss er leben was er ist,
weil es seine Aufgabe ist.

Woher kommt eigentlich der April-Scherz?

Auf fast jedem Kontinent der Welt nutzen Menschen den 1. April, um ihre Zeitgenossen hereinzulegen – in Deutschland schon seit 400 Jahren. Woher der Aprilscherz kommt, ist nicht bekannt. Hier 3 Möglichkeiten:

- König Karl IX. aus Frankreich hat 1564 das Neujahrsfest vom 1. April auf den 1. Januar verlegt. Wer doch im April feierte, wurde verspottet.
- Im alten Rom soll es am 1. April ein Narrenfest zu Ehren der Göttin Venus gegeben haben.
- Auch in Indien, wo der Aprilscherz ebenfalls bekannt ist, gibt es am 1. April das Hulifest, bei dem Narren den Winter austreiben.

Wussten Sie schon:


„Schlaue Graue“
lernen anders als jüngere Menschen. Ältere sind nicht mehr gewillt, etwas zu lernen, was sie nicht interessiert – sie lernen aus eigenem Interesse und dann, wenn sie damit die Erwartung verknüpfen, ihre Lebensqualität zu verbessern.



Jetzt beginnt wieder die Zeit für Rhabarber

Aber wann sind die Stangen erntereif?

In der Regel beginnt die Saison für Rhabarber bereits im April oder Mai. Rhabarber reift nicht. Je jünger die Stiele sind, desto weicher und zarter sind sie. Im Normalfall erntet man sie, wenn sie 30 bis 50 Zentimeter lang sind und ihr Durchmesser zwei bis fünf Zentimeter beträgt. Ein Indikator ist das Blatt an der Stange: Ist es ausgebreitet, ist die Stange erntereif.



Nach dem 24. Juni, dem Johannistag, sollten Sie keine Stangen mehr ernten

Rhabarberkuchen mit Baiser

der schnellste der Welt

Nach einem Familienrezept von Karin Lippert.

200 g	Mehl
100 g	Butter
75 g	Zucker
2 TL	Backpulver
1 Pck.	Vanillepuddingpulver
300 ml	Milch
500 g	Rhabarber
etwas Zucker für den Rhabarber	
100 g	Puderzucker
3	Ei(er)

Zubereitung:

Die Eier trennen. Aus Mehl, Butter, Zucker, Backpulver sowie Eigelben einen Mürbteig herstellen, kühlen.

In der Zwischenzeit den Rhabarber abziehen, in kleine Stücke schneiden und zuckern.

Aus dem Puddingpulver und der Milch einen Pudding kochen (man kann nach Belieben auch das Rhabarberwasser mit verwenden! Es sollte aber nicht mehr als 300 ml verwendet werden) und die Rhabarberstückchen unterrühren. Die Masse in die mit dem Teig vorbereitete Springform füllen und 20 min bei 180 °C backen.

Nun das Eiweiß mit dem Puderzucker steif schlagen und auf den vorgebackenen Kuchen streichen. Anschließend den gesamten Kuchen nochmals ca. 25 min. bei 160 °C fertig backen!

Guten Appetit



Die Oma zu Fritzchen: „Du darfst dir von mir ein schönes Buch wünschen.“

Fritzchen: „Dann wünsche ich mir dein Sparbuch.“

Die Lehrerin fragt: „Fritzchen, was ist die Hälfte von 6?“
Fritzchen muss nicht lange überlegen und antwortet: „Ganz einfach Frau Lehrerin, Halb 6.“

Haben Sie auch ein leckeres Rhabarberrezept? Egal ob für Kuchen, Kompott, Marmelade oder vielleicht für ein Getränk, schreiben Sie es auf und schicken es uns, wir drucken es vielleicht schon in der nächsten Ausgabe - wenn gewünscht - unter Ihrem Namen ab.

Mein Rezept:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Adresse: vhs Seniorenbildung, Herrmann-Jacobsohn-Weg 1, 35039 Marburg; oder per Email an seniorenbildung@marburg-biedenkopf.de oder rufen Sie uns an **Tel: 06421 405 6710**

Hier die 25 weiteren Worte, die wir gefunden haben:
Ei, ein, feig, Flur, frei, Fuge, Fuhre, Furie, geil, geh, Gin, heilig, Hering, Heu, Hilfe, Hufe, nie, nur, Reh, Reif, rein, Reling, Ring, Rufe, Ruhe,

**BLEIBEN SIE
NEUGIERIG und
GESUND!
Ihr Team vhs-
Seniorenbildung**