

LOKBUCH 09

Das Kundenmagazin der nordbahn // Herbst 2014



KINDERRECKE

Kreuzwort- rätsel

Lösungswort:

Vertical words:
 M... (with camel icon)
 U... (with car icon)
 G... (with frog icon)
 I... (with dragonfly icon)
 K... (with ladybug icon)

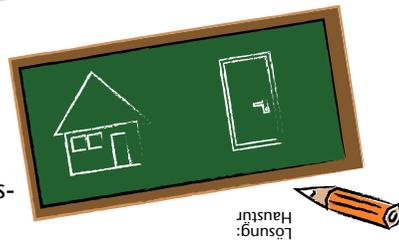
Horizontal words:
 A... (with car icon)
 H... (with rabbit icon)
 F... (with frog icon)
 M... (with rabbit icon)
 C... (with boat icon)
 Ü... (with strawberry icon)
 S... (with strawberry icon)
 F... (with fish icon)
 I... (with fish icon)
 F... (with fish icon)

Labyrinth



Bilderrätsel

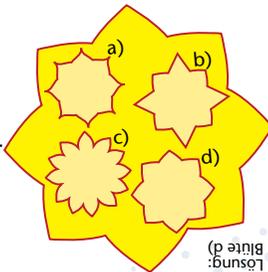
Verbinde die beiden Wörter und es kommt das Lösungswort heraus!



Lösung: Haustür

Form in Form

Eine Blüte hat die gleiche Form wie die große Außenblüte ... weißt du, welche?



Lösung: Blüte (d)

Ei	Ha	Kie	Er	Lär	Pap	Tan
fer	che	ne	pel	be	le	sel

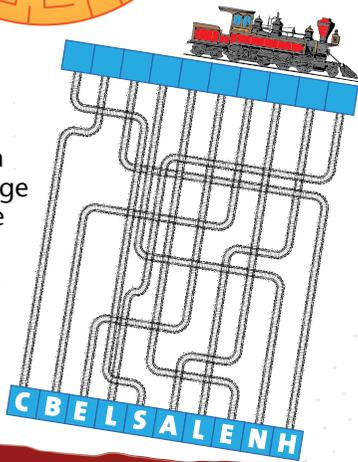
Wortpaare

Huch – hier ist aber auch wirklich alles durcheinander! Kannst du die Wörter so zusammensetzen, dass sie Baumarten ergeben?

Lösung: Föhre, Lärche, Pappel, Tanne, Erle, Hasel, Kiefer

Wirrwarr

Bringe die Buchstaben in die richtige Reihenfolge und schon hast du das gesuchte Wort!



LACH DOCH MAL WIEDER!

GEHT EIN SKELETT ZUR KNEIPE UND BESTELLT:
-> EIN BIER UND EINEN WASCHLAPPEN BITTE.<<

Lockruf:
Die Museen im nordbahn-Land

Verlockend:
Leckere Rezepte zu Kürbis & Co.

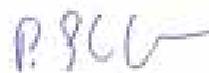
Eingelogg:
Ein Blick in die nordbahn-Marketingabteilung

Moin, moin, liebe Reisende und Entdecker!

Ist er nicht herrlich, der Herbst? Genießen wir doch einfach mal die letzten schönen, noch warmen Tage und freuen uns auf die vielen Höhepunkte dieser goldenen Jahreszeit. Ich weiß ja nicht, wie es Ihnen geht, aber ich kann es kaum erwarten, die erste köstliche Kürbissuppe und den Grünkohl aus Dithmarschen nach dem Rezept meiner Großmutter zu genießen. Es kommen noch viele kulinarische Highlights dazu – ein paar davon finden Sie diesmal bei unseren Rezeptideen. Halloween darf in dieser Jahreszeit natürlich auch nicht fehlen, wir haben uns dazu wieder etwas Tolles für Sie einfallen lassen.

Darüber hinaus stellt sich Ihnen unsere Marketingabteilung vor, die ganz aktuell mit einem neuen, wichtigen Thema beschäftigt ist: der Betriebsaufnahme der neuen Strecken ab Dezember dieses Jah-

res. Zum Fahrplanwechsel starten wir zwei Regionalbahnlinien zwischen Hamburg und Wrist beziehungsweise Itzehoe. Die Vorbereitungen laufen bereits auf Hochtouren! Ab der nächsten Lokbuch-Ausgabe werden wir Sie rund um die Neuerungen ab Fahrplanwechsel informieren. Wir sind schon sehr gespannt – seien Sie es auch! Ich wünsche Ihnen jetzt viel Vergnügen beim Lesen, allzeit gute Fahrt und einen goldenen Herbst.

Ihr

 Peter Steinhart



MEIN LOKBUCHEINTRAG



Der Herbst ist für mich eigentlich die schönste Jahreszeit – vor allem, wenn ich mit der nordbahn an die Nordsee fahre und mir beim Strandspaziergang die frische, salzige Luft um die Nase wehen lasse. Da ich kein Auto habe ist die Bahn eine gute Möglichkeit, meine neue Heimat Schleswig-Holstein zu erkunden. Ich genieße die Fahrzeit, um in Ruhe Bücher zu lesen. Später kann ich mich in eine Decke kuscheln und es mir so richtig gemütlich machen.

Flauschige Schals und Decken finde ich übrigens beim Webermarkt, der traditionell jedes Jahr im Museum Tuch + Technik in Neumünster stattfindet – dieses Jahr am

11. und 12. Oktober. Kassteller aus ganz Deutschland präsentieren an rund 25 Standen ihre hochwertigen Unikate.

Ich freue mich schon auf die Herbstausstellungen im Museum. Ab 17. Oktober eine interaktive Chemie-Ausstellung, ab dem 31. Oktober außergewöhnliche Hängelkunst-Skulpturen. Als Museumspädagogin organisiere und plane ich Veranstaltungen und entwickle Programme für Schulklassen. Viele Schüler haben dank der nordbahn einen direkten Draht zum Museum. Das Museum Tuch + Technik ist mit der nordbahn gut erreichbar: Es liegt nur etwa sieben Geh-Minuten vom Bahnhof Neumünster entfernt.

Karin Ruhmüller, Museumspädagogin und stellv. Leiterin Museum Tuch + Technik



KONTAKT

Sie wollen keine Ausgabe verpassen? Dann bestellen Sie sich das Lokbuch kostenlos als PDF-Ausgabe unter www.nordbahn.de

 Servicetelefon (04191) 933-933
 moin@nordbahn.de



Impressum

Herausgeber

Redaktion
 Design & Produktion
 Druck & Verarbeitung
 Fotos

Auflage

NBE nordbahn Eisenbahngesellschaft mbH & Co. KG
 Rudolf-Diesel-Straße 2 // 24568 Kaltenkirchen
 Kerstin Meyer
 goldbutt® communication gmbh // www.goldbutt.de
www.wir-machen-druck.de
 nordbahn // www.fotolia.de
 viermal jährlich; 10.000 Exemplare

KÜRBISSUPPE

- ❖ 2 Hokkaido, 2 1/2 Liter Brühe, 4 Kartoffeln, 200 ml Schlagsahne, 2 Zehen Knoblauch
- ❖ Gewürze: Ingwer, Salz und Pfeffer, Cayennepfeffer, Curry, Zimt, Koriander, Muskat, Vanilleschote
- ❖ etwas saure Sahne, Orangensaft, Kürbiskernöl



Beide Kürbisse entkernen, Kartoffeln und Kürbis in grobe Würfel schneiden und in Gemüsebrühe zusammen mit dem Mark der Vanilleschote und etwas Ingwer kochen. Nach ca. 20 Minuten alles pürieren, Schlagsahne dazu geben und mit Gewürzen abschmecken. Vor dem Essen etwas Orangensaft einrühren und noch mal schnell aufkochen. Reicht für ca. 10 Portionen. Zum Servieren je einen Klecks saure Sahne oder Crème fraîche sowie etwas Kürbiskernöl zur Suppe geben.



HÖHER, SCHNELLER, WEITER

Superlative aus Schleswig-Holstein

✳ Der längste Fluss (landesweit) //

Die Eider ist mit 188 Kilometern der längste Fluss in Schleswig-Holstein. Von 811 bis 1864 markierte der Fluss mit zwei kurzen Unterbrechungen die Südgrenze Dänemarks. Bekannt ist sie besonders durch das Eidersperrwerk: Der Jahrhundertbau dient vor allem dem Schutz gegen Sturmfluten.

✳ Das größte Fischbrötchen (weltweit) //

... wurde im Januar 2012 auf der Grünen Woche in Berlin von der Ostsee-Holstein-Tourismus e.V. gemeinsam mit der Dampf Touristik GmbH präsentiert. Das Doppeldecker-Fischbrötchen überzeugte mit 40 kg Brot und 30 kg Belag aus Neptuns Reich. Wer es gegessen hat, ist leider nicht überliefert!

✳ Das stärkste Insekt (weltweit) //

Ein Mistkäfer mit dem wissenschaftlichen Namen *Onthophagus taurus* ist das stärkste Insekt der Welt. Wie Rob Knel von der Queen Mary University of London und Leigh Simmons von der University of Western Australia herausfanden, kann der kräftige Käfer das 1141-fache seines eigenen Körpergewichts ziehen und ist tatsächlich auch in Schleswig-Holstein beheimatet.

✳ Die kleinste Fähre (bundesweit) //

Sie verbindet Seester im Kreis Pinneberg und Kronsnest im Kreis Steinburg. Der Fährkahn wurde nach historischem Vorbild aus Eichenholz gebaut. Das Übersetzen geschieht wie eh und je durch sogenanntes Wriggen mit einem Riemen. Bis zu sieben Fahrgäste und Räder können pro Überfahrt transportiert werden. An gut besuchten Tagen fährt die kleine Fähre bis zu 80 Mal hin und her. Unterhalten und betrieben wird der Fährverkehr ehrenamtlich von einem hiesigen Verein: Die Männer setzen über, die Frauen betreiben die Fahrrad-Raststätte „Sööte Eck“. Dort gibt es während der Fährsaison sonntags und an Feiertagen frischen Kaffee, Waffeln und selbst gebackenen Kuchen. Außerdem lädt das klitzekleine Museum „Stöpenkieker“ zu wechselnden Ausstellungen ein.

✳ Die kleinste Stadt (bundesweit) //

Arnis ist mit rund 300 Bürgern und 0,45 qkm die nach Einwohnerzahl und Fläche kleinste Stadt Deutschlands. Sie befindet sich auf einer Halbinsel in der Schlei und gehört zum Kreis Schleswig-Flensburg. Ein besonderes Merkmal in Arnis ist die Schleiperle an der „Dampferbrücke“, die 1995 nach 100 Jahren angehoben und neu auf Pfählen gegründet wurde.



GLOSSE

Herbstblues

Ich werd immer so depressiv, wenn die Tage kürzer werden, hört man jetzt aus allen Ecken. Und dann noch das schlechte Wetter! Es ist kalt, regnerisch und stürmisch, alles grau in grau. Ach man mag ja gar nicht mal den Hund vor die Tür setzen, geschweige denn mit ihm gehen. Ja, es ist deprimierend, im Wald das Färben der Blätter zu bewundern, glänzende Kastanien zu sammeln und mit den Kindern Männchen zu basteln; sich nachmittags einen köstlichen heißen Tee zu machen und in seinem Lieblingsbuch zu schmökern, während es draußen stürmt; am Deich zu stehen, während der Wind einem den Kopf freipustet; gemütlich in der

wärmen, trocken zu sitzen, während die anderen durch den Regen müssen; endlich lecker Grünkohl im Lieblingsrestaurant zu essen; in der Herbstsonne am Strand Bernstein zu suchen; zu Hause die Badewanne bei Kerzenschein zu okkupieren, bis die Finger schrumpelig sind... Fällt Ihnen nicht noch mehr Deprimierendes ein?



JA, MIR SAN MIT'M RADL DA ...

Einfach mal das Rad in der Bahn mitnehmen – eine tolle Idee für alle, die mit dem Fahrrad weiterfahren oder einen Teil einer weiten Fahrradtour überbrücken wollen. Eigentlich muss dann auch für das Rad ein separates Ticket gelöst werden. Doch Fahrrad ist nicht gleich Fahrrad! Wir verschaffen den Überblick darüber, welche Räder Sie unentgeltlich mitnehmen können und für welche eine Fahrkarte gekauft werden muss!

Unentgeltlich mitgenommen werden dürfen zusammengeklappte Klapp- und Falträder

mit maximal Koffergröße sowie alle Tretroller wie Messe-, Cityroller oder Scooter.

Der Kauf eines Fahrradtickets ist notwendig für Fahrräder (Zweiräder), nicht zusammengeklappte Klapp und Falträder, E-Bikes, Segways, Tandems, Liegeräder und Fahrradanhänger.



❁ DIE MARKETINGABTEILUNG STELLT SICH VOR



Wir sind die Marketeere

Unsere Aufgabe in der Marketingabteilung der nordbahn besteht hauptsächlich darin, eine Strategie und eine so genannte Markenwelt rund um die nordbahn zu schaffen, damit sie einen hohen Wiedererkennungswert bekommt. Eine weitere, wichtige Aufgabe ist es, unseren Fahrgästen umfassende Informationen zukommen zu lassen, um das nordbahn-Erlebnis so angenehm wie möglich zu gestalten. Wir beschäftigen uns dabei zum Einen mit langfristig strategischen Themen, die Sie als Fahrgast vielleicht gar nicht mitbekommen, zum Anderen mit operativen Aufgaben, die das „Tagesgeschäft“ und damit direkt Sie als Fahrgast betreffen.

Dazu zählen zum Beispiel Fahrgastinformationen im Falle von Schienenersatzverkehren: Falls ein Streckenabschnitt aufgrund von Gleisbauarbeiten nicht von der nordbahn befahren werden kann, wird ein Ersatzverkehr mit Bussen eingerichtet. In diesem Zusammenhang ist die Rolle des Marketings, Sie über die geänderten Fahrzeiten und Haltestellen zu informieren. Hierzu werden alle Kanäle genutzt: Stationsvitriolen, Flächen im Fahrzeug, Flyer und Online-Artikel. Zu der betrieblichen Fahrgastinformation zählt auch die Kommunikation von Sonderfahrten, Fahrplanänderungen sowie tariflichen Änderungen.

Darüber hinaus versorgen wir Sie noch mit Veranstaltungs- und Freizeittipps entlang der Strecke, Tourismus-Broschüren im nordbahn-Land, Planung und Durchführung von Veranstaltungen und unterschiedlichen Aktionen sowie mit dem Lokbuch, das Sie gerade in Händen halten, gefüllt mit vielen spannenden Inhalten aus der Region und übergreifenden Themen.

Ein weiteres, sehr wichtiges Thema beschäftigt derzeit ganz aktuell unsere Marketingabteilung: Am 14. Dezember nimmt die nordbahn zwei neue Linien auf. Und das bedeutet für uns viel Vorbereitung. Die neuen Fahrgäste müssen begrüßt und über die neuen Strecken mit Fahrplänen, Vorteilen, Freizeittipps, Sparangeboten und vielem mehr informiert werden. Darüber hinaus überarbeiten wir derzeit unsere Webseite und werden neue Funktionen anbieten. So können wir zukünftig Echtzeitdaten übertragen und Pünktlichkeitsinformationen herausgeben. Für neugebaute Fahrzeuge organisieren wir die Innen- und Außengestaltung und versehen die neue Werkstatt mit einem ansprechenden nordbahn-Look.

In diesem Zuge wird sich auch das Lokbuch etwas verändern, denn durch die neuen Strecken gibt es auch etwas mehr zu berichten! **Blieben Sie uns treu – es bleibt spannend!**

❁ WER IST IHR EISENBÄHNER MIT HERZ?



Hat Ihnen jemand vom Zugpersonal bei einer missglückten Bahnfahrt oder einem abenteuerlichen Aufenthalt im Bahnhofs schon einmal richtig toll geholfen? Oder ist Ihnen jemand positiv in Erinnerung geblieben? Dann schreiben Sie diese aufregende Reisegeschichte bis zum 31.01.2015 auf und nominieren Sie damit den „Eisenbahner mit Herz 2015“.

Zum fünften Mal in Folge bittet die „Allianz pro Schiene“ Bahnkunden aus ganz Deutschland, ihre außergewöhnlichsten Reiseerlebnisse einzusenden. Die besten Geschichten werden im Internet präsentiert. Eine Jury wählt aus den Nominierungen einen Sieger, den „Eisenbahner mit Herz“, aus.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann ran an den Griffel! Weitere Infos zu der Aktion finden Sie unter www.allianz-pro-schiene.de

❁ DIE NEUE BAHN-DIÄT



Schon gehört? Arbeitnehmer, die mit dem öffentlichen Verkehr zur Arbeit pendeln, sind schlanker als Menschen, die mit dem Pkw zur Arbeit fahren. Das geht aus einer aktuellen Studie des „British Medical Journal“ hervor. Die Nutzer des öffentlichen Verkehrs waren damit genauso schlank wie Fahrradfahrer und Arbeitnehmer, die regelmäßig zu Fuß zu ihrem Dienort gehen.

Auch Forschungsergebnisse aus den USA belegen, dass Nutzer des öffentlichen Verkehrs deutlich häufiger die bewegungsmedizinisch empfohlenen 10.000 Schritte pro Tag erreichen als Autofahrer. Das macht nicht nur schlanker, sondern verlängert das Leben und schont dazu auch noch die Umwelt! Was für eine tolle Diät!



❁ VORANKÜNDIGUNG

Schienenersatzverkehr

Einen SEV bietet die nordbahn von Freitag, den 17.10., bis Sonntag, den 19.10., auf der Strecke Heide(Holst) – Büsum an. Den Fahrplan finden Sie wie gewohnt an Bord und online.



MUSEEN ENTLANG DER STRECKE

Am Sonntag wird es regnen...

Ja, der Herbst ist nun schon da – die Tage werden kürzer und das Wetter leider schlechter, die Kinder nörgeln und die Laune sinkt. Überlegen Sie auch oft am Wochenende, was man bei dem Schietwetter unternehmen könnte? Wir haben da ein paar gute Ideen, denn entlang unserer nordbahn-Strecke finden Sie einige interessante Museen mit spannenden Angeboten für Groß und Klein. Natürlich mit der Bahn gut erreichbar und mit Vergünstigungen für alle nordbahn-Reisenden! Mehr Informationen unter www.nordbahn.de/sparangebote.

Hier können Sie mit dem nordbahn-Ticket sparen!



Museum für Tuch und Technik //

Etwa 400 Exponate aus den Bereichen Tuchherstellung und Stadtgeschichte gibt es hier zu bestaunen. Der Besucher kann die 200 Jahre lange Entwicklung der Handwerkstechniken Spinnen und Weben nachvollziehen. Ausgestellt werden zum Beispiel Original-Textilfunde aus schleswig-holsteinischen Mooren, Webstühle, mit denen die Neumünsteraner Weber bereits im Mittelalter hochwertige Stoffe herstellten oder auch eindrucksvolle Maschinen aus der Zeit der industriellen Tuchproduktion in Aktion. Die

Exponate aus dem Bereich Stadtgeschichte demonstrieren, wie die Menschen am einst größten Industriestandort Schleswig-Holsteins lebten.

Kleinflecken 1 · 24534 Neumünster
Tel.: (04321) 559580
www.tuch-und-technik.de



Museum für Archäologie und Ökologie Dithmarschen //

Das Museum zeigt eine Dauerausstellung zur Archäologie und Umweltgeschichte der Region von der Eiszeit bis in das Mittelalter, mit Sonderausstellungen zu speziellen Themen. Bahnhofstraße 29 · 25767 Albersdorf
Tel.: (04835) 971974
www.museum-albersdorf.de

Sturmflutenwelt Blanker Hans //

Hier erleben die Besucher Sturmfluten hautnah: Die tosende und raue Nordsee wütet gleich mehrmals am Tag und versetzt die Besucher in brenzlige Situationen von damals. In einer Sturmflutrettungskapsel und mit Hilfe vieler Multimediasimulationen sowie Special-Effects geht es auf eine eindrucksvolle Entdeckungsreise der stürmischen See. Eine interaktive Ausstellung – auch zum Mitmachen und



Anfassen – zeigt Wissenswertes über die Themen Wetter, Gezeiten, Küstenschutz, Deichbau und die Geschichte der Sturmfluten. Dr.-Martin-Bahr-Straße 7 · 25761 Büsum
Tel.: (04834) 909 135
www.blanker-hans.de



Kohloseum //

Hier dreht sich alles rund um den Kohl: In der historischen Fertigungshalle mit vielen Museumsstücken wird die Herstellung von Bio-Sauerkraut zu einem einmaligen Erlebnis, Verkostungen inklusive. Darüber hinaus werden hier zahlreiche Produkte aus der Region zum Verkauf angeboten. Bahnhofstraße 20 · 25764 Wesselburen
Tel.: (04833) 45890
www.kohloseum.de



Museum am Meer //

Das Museum gibt Einblick in Tourismus und Fischerei in Büsum im Wandel der Zeit. Gezeigt wird Interessantes über die Krabbenfischerei, die Entwicklung Büsums sowie das damalige Leben.

Gästezimmer aus den 60er Jahren, Fischerei-Utensilien, Navigationsgeräte und Leuchfeuer aus verschiedenen Jahrzehnten versetzen die Besucher in eine andere Zeit. Eine besondere Attraktion ist die virtuelle Fahrt im Ruderhaus eines Kutters von Büsum nach Helgoland und zurück.

Am Fischereihafen 19
25761 Büsum
Tel.: (04834) 6734
www.museum-am-meer.de



Hebbel-Museum //

Das Hebbel-Museum gewährt einen umfassenden Einblick in das Leben des berühmten Dichters und Dramatikers Christian Friedrich Hebbel.

Der enge Schlafplatz, den der junge Hebbel sich mit dem Kutscher teilen musste, sind hier ebenso zu bestaunen wie seine originalen Handschriften und das prächtige Wohnzimmer, das seine spätere Wohlhabenheit zeigt.

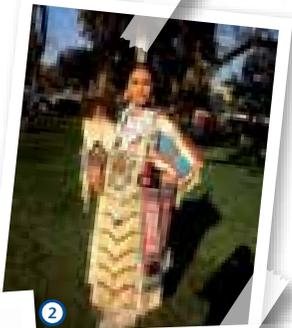
Österstraße 6 · 25764 Wesselburen
Tel.: 04833 4190
www.hebbelmuseum.de



❁ DIE SCHÖNSTEN INDIANER IM GANZEN LAND

Im letzten Lokbuch haben wir zum Fotogewinnspiel aufgerufen und unsere Leser gebeten, ihr schönstes Indianerbild anlässlich der Karl-May-Spiele einzusenden. Wir bedanken uns herzlich für die vielen Einsendungen, die uns die Entscheidung wirklich schwer gemacht haben! Wir gratulieren den Gewinnern:

- ❶ Jeanette Appelbaum aus Heide
- ❷ Heiko Rose aus Hamburg
- ❸ Nadin Steinkamp aus Quakenbrück



❁ MIT DEM SONDERZUG NACH HAMBURG

Büsum rockt! So hieß es bei N-JOY The Beach am 30. August 2014. Wieder einmal machte der Radiosender N-JOY aus dem Nordsee-Örtchen eine Partyhochburg. 15.000 begeisterte Musikfans feierten die Acts von Kuhlage und HardeLand Morningshow Band, Tonbandgerät und Frida Gold. Trotz gelegentlicher Regenschauern waren auch die knallroten nordbahn-Sonnenbrillen heißbegehrt, die unser Promotioenteam gratis an

die Besucher verteilt hat. Nach dem Event nahmen viele Partygäste gerne das Angebot der nordbahn wahr, mit einem Sonderzug sicher nach Hause zu kommen. Auf der Fahrt von Büsum nach Hamburg Altona – mit zahlreichen Haltestationen – gab es noch ein weiteres Highlight für die Gäste, denn mit an Bord sorgte das Team von „PaP Cocktails“ und „Der Wurstmann“ für coole Getränke und leckere Snacks.

❁ JETZT WIRD'S DEFTIG!

Endlich ist sie da – die (Jahres-)Zeit der warmen Mahlzeit! Leckere Suppen, deftige Aufläufe und herrliche Wildgerichte stehen schon in den Startlöchern, Kürbis, Kohl und Co reihen sich gerne dazu ein. Los geht's mit dem Kochlöffel in der Hand und unseren unvergleichlichen Rezeptideen.

❁ Wildgulasch //

12 Schalotten, 1 Knoblauchzehe, 3 EL neutrales Öl, 1 kg Wildgulasch (z.B. Hirsch), Salz, Pfeffer, halber TL Zucker, 1 EL Tomatenmark, 400ml Rotwein, 2 Lorbeerblätter, 400g Kräutertersitlinge, 1 Bund glatte Petersilie, 1 EL Butter, 1 EL Speisestärke, 800g Spätzle (frisch aus dem Kühlregal)

Schalotten schälen und in Ringe schneiden. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Öl in einem weiten Bräter erhitzen. Fleisch darin in zwei Portionen bei mittlerer bis starker Hitze rundherum 4 min anbraten, salzen, pfeffern und herausnehmen. Schalotten und Knoblauch bei mittlerer Hitze im Bratfett 3 min braten. Zucker und Tomatenmark zugeben und kurz mitbraten. Mit der Hälfte des Rotweins ablöschen und fast vollständig einkochen. Fleisch, restlichen Rotwein, 400ml Wasser und Lorbeer zugeben, leicht salzen und aufkochen. Zugedeckt bei milder Hitze 2 Stunden schmoren.

Inzwischen Pilze putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Die Hälfte der Pilze

30 min vor Ende der Garzeit ins Gulasch geben und mitgaren. Petersilienblätter von den Stielen zupfen und hacken. Butter in einer Pfanne erhitzen. Die restlichen Pilze darin bei mittlerer Hitze 5 min goldbraun braten, salzen und pfeffern. Stärke mit wenig kaltem Wasser glatt rühren, in das Gulasch gießen und 1 min kochen. Gulasch mit Salz und Pfeffer würzen. Spätzle nach Packungsanweisung garen, abgießen und mit 2/3 der Petersilie mischen. Gulasch mit gebratenen Pilzen und Spätzle anrichten und mit restlicher Petersilie bestreut servieren. (6 Portionen).

❁ Kürbis und Hähnchen vom Blech //

550g Hokkaido-Kürbis, 3 rote Zwiebeln, 1 Bio-Zitrone, 6 Hähnchenunterschenkel, 1 TL edelsüßes Paprikapulver, 1 TL rosenscharfes Paprikapulver, Salz, Pfeffer, 3 EL Olivenöl

Kürbis halbieren, entkernen und in 3cm breite Spalten schneiden. Zwiebeln sechsteln, Zitrone waschen und halbieren.

Hähnchenunterschenkel, Kürbis und Zwiebeln in einer Schüssel mit edelsüßem und scharfem Paprikapulver, Salz, Pfeffer und Olivenöl mischen. Alles mit den Zitronenhälften auf einem Blech verteilen und im heißen Ofen bei 200 Grad auf der mittleren Schiene 45 min backen (Umluft nicht empfehlenswert). (2 Portionen)

SCHLESWIG-HOLSTEIN-TICKET

Tønder

...über die Landesgrenzen hinaus!

Das Schleswig-Holstein-Ticket ist etwas ganz Besonderes, denn es gilt nicht nur in Schleswig-Holstein, sondern auch in Mecklenburg-Vorpommern und Hamburg! Damit ist es die preiswerteste Möglichkeit für Reisen zwischen den Bundesländern. Aber damit nicht genug – denn das Ticket gilt auch noch bis zum ersten Bahnhof hinter den Landesgrenze! Haben Sie Lust auf einen Ausflug?

Dann fahren Sie doch mal nach Hamburg und genießen Sie das Flair der Hansestadt bei einem Krabbenbrötchen vom Fischmarkt, gruseln Sie sich im „Dungeon“ oder tasten Sie sich durch die Ausstellung „Dialog im Dunkeln“. Oder doch lieber mal nach Mecklenburg-Vorpommern? Dort warten fast 300 Naturschutzgebiete mit Flusstälern, Mooren, Inseln und

Seen darauf erkundet zu werden. Städte wie Schwerin oder Rostock locken mit historischen Reizen.

Das Ticket führt Sie aber auch nach Tønder in Dänemark mit seinen Schlössern, Burgen und Ruinen oder sogar nach Polen, wo Sie in Swinoujście die Ostsee mal von der polnischen Seite betrachten können.

Das Ticket gilt in allen Regionalzügen und S-Bahnen der DB AG und anderer teilnehmender Eisenbahnen in Schleswig-Holstein, zusätzlich auch im Großraum Hamburg (Ring A+B des HW) von 9 bis 3 Uhr des Folgetages, am Wochenende ganztags. Es kostet ab 27 Euro, mit je 3 Euro Aufschlag pro Person für bis zu vier Mitreisende (Kinder unter 6 Jahren kostenlos; bei maximal 2 Erwachsenen sind sogar eigene Kinder/Enkel bis 15 Jahren kostenlos).

Swinoujście

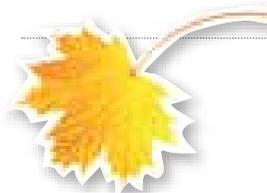
RICKLINGER LANDBRAUEREI

Hier sind nicht Hopfen und Malz verloren

Wer immer mal auf der Suche nach einem richtig guten Brauhaus ist, wird hier an der nordbahn-Strecke in Rickling fündig. Die Ricklinger Landbrauerei ist eine kleine Privatbrauerei und wird vom Ehepaar Kerstin und Udo Lämmer mit sehr viel Liebe geführt. Im Sommer lädt ein gemütlicher Biergarten zum Verweilen ein. Braumeister Udo Lämmer braut unbehandelte, unfiltrierte, naturtrübe Biere

nach dem deutschen Reinheitsgebot von 1516. Besonders interessant ist dabei die geschmackliche Vielfalt des Angebots, denn Udo Lämmer hat im Laufe seines Berufslebens zahlreiche Rezepte gesammelt, die er nun gekonnt weiterentwickelt.

Die Biere aus der Hand der Meisters sind echte Frischeprodukte und nur vier Wochen haltbar.



Immer im Angebot sind die Biersorten Pils, Dunkel, Stout und Märzen. Für Kenner und Genießer wird darüber hinaus, je nach Jahreszeit, Maibock, Weihnachtsbockbier und das Porter gebraut. Auch Braukurse stehen hier auf dem Programm.

Für das leibliche Wohl ist mit deftigen Speisen gesorgt, Events und Live-Musik runden das Angebot ab. Als nächstes steht eine Halloween-Party mit Tanz, Musik und Gruselbuffet an, im November lockt schließlich noch ein zünftiger Herbst-Brunch zum Schlemmen und Bier-Verkosten. Die Brauerei ist darüber hinaus Teilnehmer unserer Aktion „Erleben und Sparen“: Alle nordbahn-Reisenden erhalten mit einem gültigen Bahnticket einen Rabatt von 10%. Alle Infos dazu gibt es im Internet unter www.ricklinger-landbrauerei.de.

ren Gastfamilien und Betreuern begrüßt. Wie schon die Jahre zuvor organisiert die Initiative für Kinder von Tschernobyl e.V. Rendsburg und Umgebung diese mehrwöchigen Aufenthalte, die den Kindern viel Vergnügen bereiten. Die nordbahn ist bereits seit Jahren Partner dieser Aktion und sorgt mit kostenfreien Bahntickets dafür, dass die Kinder in ihren Ferien viele neue Eindrücke erhalten können.

Auch diesmal stand ein Ausflug mit der Bahn für die Kinder aus dem verstrahlten Gomeler Gebiet in Weißrussland (Belarus) nach Büsum ans Meer auf dem Programm. Für einige Kinder war dies ihre erste Zugfahrt! Das Wetter spielte für die Kinder kaum eine Rolle – trotz Regen wanderten sie gutgelaunt durch das Watt und haben haufenweise Muscheln als Reiseandenken in leeren Brottüten mit nach Belarus genommen.

Haben Sie Fragen zur Initiative oder möchten ein Kind für die Ferien aufnehmen? Organisatorin Sabine Harbeck steht Ihnen unter Telefon (04871) 2529 gerne zur Verfügung.

TSCHERNOBYL INITIATIVE

Büsumer Muscheln reisen nach Belarus

Im Juli war es wieder einmal soweit – knapp 50 Kinder im Alter von 7 bis 14 Jahren aus Tschernobyl wurden auf ihrem Erholungsaufenthalt in Schleswig-Holstein herzlich von ih-

✧ ENTSCHEUNIGEN SIE DOCH MAL!



Heute schon ein paar Stunden im Büro gesessen und jetzt wieder sitzend im Zug unterwegs? Nutzen Sie die flotte Heimfahrt in der nordbahn doch mal für ein paar Entspannungs- oder Yoga-Übungen im Sitzen. Geht ganz leicht, und vielleicht machen Ihre Mitreisenden auch mal mit ...

✧ Der Blick in die Ferne //

Wenden Sie Ihren Blick aus dem Fenster und suchen Sie sich einen Punkt in der Ferne. Was ist das Weitesten, das Sie mit bloßem Auge erkennen können? Wandern Sie mit den Augen den Horizont entlang. Das wirkt beruhigend und entspannt auch die Augen.

✧ Luft anhalten //

15 Sekunden langsam einatmen, 15 Sekunden die Luft anhalten, 15 Sekunden langsam ausatmen. Das Ganze drei bis vier Mal hintereinander. Ihre Atmung wird ruhiger, und Sie entspannen.

✧ Eineinhalb Minuten //

Stellen Sie die Fußsohlen fest auf dem Boden. Legen Sie Ihre Hände mit den Handflächen nach oben auf Ihre Oberschenkel und entspannen Sie sich. Sagen Sie im Stillen

„Lass los!“ und wiederholen Sie diese beiden Worte so oft, wie Sie wollen. Konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung und verharren Sie so für 90 Sekunden.

✧ Atemzüge zählen – der Klassiker //

Zählen Sie beim Ein- und Ausatmen. Beispielsweise fünf Sekunden lang ein- und fünf Sekunden lang ausatmen. Hier geht es nicht darum, einen Rekord aufzustellen. Vielmehr geht es um das gleichmäßige rhythmische Atmen. Das Einatmen sollte durch die Nase erfolgen, das Ausatmen durch den Mund.

✧ Atmung wahrnehmen //

Stellen Sie sich beim Einatmen vor, dass Sie einen wohlthuenden Geruch aufsaugen, der dann Ihren ganzen Körper durchströmt. Legen Sie eine Hand auf Ihren Bauch, atmen Sie tief in den Bauch hinein und nehmen Sie diese Atmung wahr. Beim Ausatmen stellen Sie sich vor, wie Sie eine Kerze ausblasen.

✧ Katze im Sitzen //

Sie sitzen gerade auf der Vorderkante Ihres Sitzes. Mit dem Einatmen heben Sie den rechten Arm und das linke Bein. Spannen Sie dabei die Gesäßmuskulatur an und ziehen Sie den Bauch ein. Halten Sie diese Stellung einige Momente. Mit dem Ausatmen lösen Sie die Stellung. Wechseln Sie nun die Seite. Wiederholen Sie diese Übung mehrmals.

✧ UNSERE TOP 5!

Alles für ein schönes Halloween-Fest

✧ Halloween-Spruch für kleine Hexen //

Wir kamen auf *Besen* her,
für *Hexen* ist das gar nicht schwer
Wenn wir was *Süßes* kriegen,
dann siehst du uns gleich
fliegen!

✧ Kürbismuffins //

300 g Kürbisfleisch gar kochen und pürieren. Backofen auf 190°C vorheizen. 150 g Butter, 150 g Zucker und 2 Eier schaumig schlagen, Kürbis dazugeben und mit 1 TL Vanillezucker, 1 TL Zimt, 1/2 TL Muskat, 1/4 TL Ingwer, 1/4 TL Piment - o. Nelkenpulver würzen. Backpulver mit Mehl vermischen und unter die Masse rühren, bis eine homogener Teig entsteht, in Muffinförmchen füllen, 20-25 Minuten backen und nach dem Abkühlen beliebig verzieren.



Halloween-Spruch: www.haloeilern.de

✧ Kürbis-Smoothie //

300 g Kürbisfleisch in wenig Wasser ca. 5-10 Min. weich garen. Abgießen, abkühlen lassen und dann mit 500 ml Sojadrink (natur oder Vanille) pürieren. Mit Honig und Zimt abschmecken.



✧ Kürbiskostüm aus Kuschelfleece //

Mit diesem weichen Kürbiskostüm stiehlt Ihr Kind jeder Hexe die Show! Das Cape wird aus waschbarem Fleece genäht, passt Kleinkindern der Größe 86 bis ca. 116 und kann einfach über ein T-Shirt gezogen werden. Das I-Tüpfelchen bilden die kleinen Blätter auf der Mütze. Eine passende Hose kann man gleich mitbestellen. Mehr Informationen unter:



www.dawanda.com

✧ Kartoffelbri-Gespenster //

Selbst gestampften, noch warmen Kartoffelbri in einen Spritzbeutel füllen und kleine Gespenster formen. Augen aus Pfefferkörnern legen und als lauwarme oder kalte Beilage für ein Buffet servieren.





// Veranstaltungskalender & Eventtipps

✦ 17.10. bis 20.10.

Neumünster | Herbstmarkt, Jugendspielfeld, Carlstraße

✦ 25.10.14

Bad Oldesloe | Trave-Herbst-Dance, Schule am Masurenweg 22, 13.30 Uhr

So. 26.10.14

Bad Oldesloe | Flohmarkt, Lily-Braun-Str. 24–28 (Parkplatz familia)

✦ 01.11.14

Neumünster | Herbstmarkt, Marktplatz, Einfeld

✦ 01.11.14

Büsum | Saisonabschlussfahrt: Partyspaß auf der „Lady von Büsum“, Abfahrt Ankerplatz/ Fischerkai, 19.45 Uhr

✦ So. 02.11.14

Bad Segeberg | Verkaufsoffener Sonntag, Innenstadt, 13.00 Uhr

✦ 05.11.14

Büsum | Nachtwanderung am Deich entlang, Treffpunkt am Büsumer Leuchtturm, 18.00 Uhr

✦ 07.11.14

Neumünster | Jazz in der Bücherei - triosence, Stadtbücherei Neumünster, Wasbeker Str., 14–20, 20.00 Uhr

✦ 08.11.14

Bad Segeberg | Konzert „Le Clou“, Schützenhof, Dorfstr. 86, 20.00 Uhr

✦ 09.11.14

Neumünster | Bauernhofrock – Rock op Platt, Theater in der Stadthalle, Kleinflecken 1, Neumünster, 18.00 Uhr

✦ Sa. 15.11.14

Bad Oldesloe | Martinsmarkt, Haupthaus des Kinder- und Jugendhauses St. Josef, Wendum 4, 11.00 Uhr

Gewusst?
Weitere Events entlang der Strecke finden Sie auf der nordbahn-Website unter Magazin/Veranstaltungskalender:



✦ 05.12.2014 Fr

Neumünster | Schwanensee, Theater in der Stadthalle, Kleinflecken 1, 19.30 Uhr

✦ 06.12.14

Wesselburen | Historische Stadtführung zur Adventszeit in der Abenddämmerung, Tourist-Information, Am Markt 5, 16.00 Uhr

✦ 06.12.2014 Sa

Neumünster | Peter Pan – Das Nimmerlandmusical, Theater in der Stadthalle, Kleinflecken 1, Neumünster, 15.00 Uhr

✦ 11.12.14

Wesselburen | Gospelkonzert, St. Bartholomäuskirche, 19.30 Uhr



PLATTDEUTSCHE ECKE!

Platt: Büst Du mall?

Deutsch: Bist Du doof/blöd/bescheuert?



Platt: Clock Acht, Dach erwacht!

Deutsch: Acht Uhr in der früh, Zeit zum Aufstehen!

Platt: Du olle Bangbüxl!

Deutsch: Du Angsthase!

Platt: Elk een noh sien Möög!

Deutsch: Jeder nach seiner Facon/.. wie er es mag

Platt: Ook een Hund is een Minsk!

Deutsch: Auch ein Hund ist ein Mensch!/ Man soll andere nicht vorschnell verurteilen.

Platt: Steiht in'n November noch dat Korn is't wal vergeten worn!

Deutsch: Steht im November noch das Korn, ist es wohl vergessen worden! (Bauernweisheit)

Platt: Wat de Buur nich kennt, dat frett he nich!

Deutsch: Was der Bauern nicht kennt, dass frisst er nicht!

Mord und Totschlag im hohen Norden

Dafür sorgt der Autor Hannes Nygaard mit seiner Buchreihe „Hinterm Deich Krimi“. Ein spannendes Lesevergnügen für alle Krimi-Fans und solche, die es noch werden wollen. Nygaards Bücher handeln überwiegend in Schleswig-Holstein.

Hier ermittelt die Husumer Kriminalpolizei mit den Kommissaren Christoph Johannes und Harm Mommsen sowie dem „Spür“-Schwein Große Jäger. Mit viel trockenem Humor, ansprechenden Landschaftsbeschreibungen und packenden Geschichten begeistert Nygaard seine Leser und bietet damit genau die richtige Lektüre für eine kurzweilige

Bahnfahrt. Das Husumer Kripo-Duo ermittelt in folgenden Titeln: Tod in der Marsch, Vom Himmel hoch, Mordlicht, Todeshaus am Deich, Tod am Kanal, Der Inselkönig, Tod im Koog, Nebelfront und Das Dorf in der Marsch.

Weitere Infos unter www.emons-verlag.de

