

Campus kün

SoSe 17

VEGAN
FREUNDLICHE MENSA



**STUDIERENDENWERK
HEIDELBERG**

So erreichen Sie uns ...

Studierendenwerk Heidelberg

Marshallhof 1
69117 Heidelberg
Tel.: 06221 54-5400 (Allgemeine Auskunft)

info@stw.uni-heidelberg.de (Allgemeines)
foe@stw.uni-heidelberg.de (Studienfinanzierung)

www.studierendenwerk-heidelberg.de
www.facebook.com/studierendenwerk.heidelberg
www.instagram.com/studierendenwerkheidelberg

Telefonische Beratung zur Studienfinanzierung:

BAföG: 06221 54-5404 (Mo - Fr 8.00 - 18.00 Uhr)
Studienkredite: 06221 54-3734 (Mo - Fr 9.30 - 11.30 Uhr,
Mi 12.30 - 15.30 Uhr)

Außenstelle in Heilbronn

Studierendenwohnheim Gustav-Berger-Haus
Max-Planck-Straße 31
74081 Heilbronn
Tel.: 07131 250315
E-Mail: elisabeth.cope@stw.uni-heidelberg.de

Sprechstunden:

Di 10.00 - 13.00 Uhr
Mi 14.00 - 17.00 Uhr

- Anträge für Freitische und für den Darlehensfonds des Studierendenwerks Heidelberg
- Vordrucke für Schadensmeldungen für die studentische Versicherung bei Diebstählen oder Unfällen

BAföG-Sprechstunden:

Campus Künzelsau: 12.30 - 14.00 Uhr
Raum: C118
Mi, 15.03., 05.04., 03.05., 24.05.2017

Campus Heilbronn-Sontheim: 10.00 - 14.00 Uhr
Raum A328
Mi, 01.03., 08.03., 15.03., 22.03., 29.03.2017
Mi, 05.04., 12.04., 19.04., 26.04.2017
Mi, 03.05., 10.05., 17.05., 24.05., 31.05.2017
Mi, 14.06., 21.06., 28.06.2017

Campus Schwäbisch Hall: 10.00 - 11.00 Uhr
Raum: 201
Mi, 15.03., 24.05.2017

Studienkredite, Stipendien und andere Darlehen:

Campus Heilbronn-Sontheim: 10.00 - 14.00 Uhr
Raum: A328
Mi, 19.04.2017

Psychosoziale Beratung für Studierende (PBS):

Verena Sander, Diplom-Psychologin
Tel.: 07134 755421
E-Mail: v.sander@klinikum-weissenhof.de
Persönliche Beratung nach Terminvereinbarung

Online-Beratung:

www.pbsonline-heidelberg.de

www.studierendenwerk-heidelberg.de

Wir sind für Sie da ... Ihre AnsprechpartnerInnen:

Studienfinanzierung



Manuel Renz

foe@stw.uni-heidelberg.de
06221 54-5404

Hochschulgastronomie



Volker Beck

mensa.kuenzelsau@stw.uni-heidelberg.de
07940 58631

Psychosoziale Beratung für Studierende (PBS)



Diplom-Psychologin
Verena Sander

v.sander@klinikum-weissenhof.de
07134 755421

Online-Beratung der PBS



Diplom-Psychologin
Julia Aghotor

www.pbsonline-heidelberg.de



Liebe Studentinnen und Studenten,

die ersten Sonnenstrahlen locken für einen Spaziergang oder eine Fahrradtour nach draußen. Nachdem Sie sich in den Ferien hoffentlich ein bisschen vom Lernstress erholt haben, können Sie jetzt mit neuer Energie ins kommende Semester starten. Bei allen Fragen rund um den Hochschulalltag, sei es zur Studienfinanzierung oder zur Wohnungssuche, unterstützt Sie unser Serviceangebot. Auch bei seelischen Problemen steht Ihnen das Studierendenwerk Heidelberg mit seiner Psychosozialen Beratung für Studierende zur Seite.

Mit einem leckeren Speisenangebot und tollen Specials sorgt die Mensa und das Café für das leibliche Wohl der Studierenden. So dürfen sich VeganerInnen auf die Vegan taste week im Juli freuen, und beim CO₂-Spartag kann mit dem Essen der eigene ökologische Fußabdruck verringert werden.

Alle aktuellen Infos rund um die Angebote des Studierendenwerks Heidelberg erfahren Sie auch auf unserer Homepage oder über unsere App und Social-Media-Angebote.

Damit wünsche ich Ihnen allen ein erfolgreiches Sommersemester!

Ihre

Ulrike Leiblein

Geschäftsführerin des Studierendenwerks Heidelberg

Inhalt

02/03/einstieg

Ihre AnsprechpartnerInnen
Grußwort der Geschäftsführerin

04/05/servicezeit

Campus KÜN trifft ... Dr. phil. Frank-Hagen Hofmann
Neue Online-Aufladefunktion der CampusCard
Neuer Abteilungsleiter der Studienfinanzierung
Wohnen in Künzelsau

06/07/mahlzeit

Bestnote! PETA Deutschland vergibt „Drei Sterne“
Vegan taste week im Juli
Kulinarische Sprechstunde
Öffnungszeiten
Nachhaltigkeitstag in der Mensa
Mein Lieblingsrezept zum Nachkochen

08/09/lesezeit

Mensa for Kids
Buchtipps der Redaktion

10/netzzeit

Unsere Social-Media-Angebote
Hochschulenhoch3
Die StuV Künzelsau
Wertvolle Vergünstigungen

11/redezeit

Die Kolumne: Alles bio oder was?
Die Umfrage: Alles bio?!

Impressum Campus KÜN

Sommersemester 2017, Auflage: 1.000

Herausgeber: Studierendenwerk Heidelberg AöR, Ulrike Leiblein (Geschäftsführerin) Marstallhof 1, 69117 Heidelberg, www.studierendenwerk-heidelberg.de und pr@stw.uni-heidelberg.de | **Redaktion:** Melanie Böttche (elm), Christina Hermann (chr), Felicitas Lachmayr (fel), Angelika Mandzel (ika), Claire Müller (cfm), Rachel Peters (rp), Anja Riedel (ari), Jessica Walterscheid (jwa), Heike Wittneben (hwi) | **Druck:** Druckhaus Adame | **Fotos und Abbildungen:** Studierendenwerk Heidelberg (Titel, Seiten 2, 3, 4, 5, 6, 7), Antonioguilem - Fotolia.com (Seite 4), Rachel Peters (rp) (Seite 11), istockphoto.com (Seite 6), Heike Wittneben (hwi) (Seite 11), Anja Riedel (ari) (Seite 11), Christina Hermann (chr) (Seite 11) | **Campus KÜN wird an der Hochschule Heilbronn, Campus Künzelsau, kostenlos verteilt.**

Campus KÜN trifft ... Dr. phil. Frank-Hagen Hofmann

Dr. Frank-Hagen Hofmann ist ab März 2017 leitender Psychologe in der Psychosozialen Beratung für Studierende, kurz PBS. Wir haben ihn getroffen und mit ihm über seinen Werdegang, seine Wünsche für die Zukunft der PBS und seine Leidenschaft für seinen Beruf gesprochen.



Herr Dr. Hofmann, wie sieht Ihr Werdegang aus, und wie sind Sie zur PBS gekommen?

Ich habe in Heidelberg Psychologie studiert und 2007 mit der Promotion begonnen. Darüber bin ich auch mit Professor Holm-Hadulla in Kontakt gekommen, der mein Doktorvater wurde. Ich hatte dann die Möglichkeit, in der PBS ein begleitendes Praktikum zu machen und die Beratungstätigkeit kennenzulernen. Diese Arbeit hat mir so gut gefallen, dass ich mich 2008 auf eine

Dr. phil. Frank-Hagen Hofmann

Stelle bewarb und das Glück hatte, genommen zu werden. Ich habe dann zunächst als Berater gearbeitet, seit 2015 war ich dann stellvertretender Leiter der Beratungsstelle.

Was schätzen Sie an der Arbeit in der PBS? Warum sind Sie Psychotherapeut geworden?

Die Arbeit mit den Studierenden ist sehr spannend und vielfältig. Es gibt eine Vielzahl von Gründen, weshalb Beratung in Anspruch genommen wird, gleichermaßen studienbezogene wie auch persönliche, familiäre oder Beziehungsprobleme. Die Studienzeit bringt ihrerseits viele Herausforderungen und Aufgaben mit sich, die es davor nicht gab und die manchmal zu psychischen Krisen führen. Die Studierenden, die sich an die PBS wenden, bringen aber auch viele Ressourcen mit, die sie zur Bewältigung der Krise nutzen können, das macht die Arbeit in der Beratungsstelle auch sehr dankbar. Es ist immer wieder beeindruckend zu sehen, wie sich Menschen entwickeln und Krisen hinter sich lassen; die gemeinsame Entwicklung von Lösungsmöglichkeiten ist ein spannender und bereichernder Prozess.

Das Interesse an Psychotherapie war schon im Studium vorhanden, das Wissen aber sehr theoretisch. Mit den Einblicken in die Beratungsarbeit der PBS war dann auch schnell der Wunsch da, die praktische Seite der Psychotherapie fundiert zu erlernen, und ich entschloss mich, die Weiterbildung zum Psychologischen Psychotherapeuten am Zentrum für Psychologische Psychotherapie Heidelberg zu absolvieren.

Was soll sich mit Ihnen als leitendem Psychologen in der PBS ändern bzw. was möchten sie beibehalten? Was ist Ihr Wunsch für die Zukunft der PBS?

Professor Holm-Hadulla hat während seiner Zeit in der Psychosozialen Beratung für Studierende professionelle Standards etabliert und ein effektives Beratungskonzept entwickelt. Das gilt es, beizubehalten, kontinuierlich zu evaluieren und auch auszubauen. Auch in Zukunft wird die PBS ein niedrigschwelliges, zeitnah verfügbares,

vertrauliches und kostenloses Unterstützungsangebot bereithalten. Das Angebot der Beratungsstelle spricht für sich, daher sehe ich gar keine Notwendigkeit für grundsätzliche Veränderungen.

Auch wenn in den letzten Jahren die Stigmatisierung von Psychologie, Beratung und Psychotherapie schon deutlich abgenommen hat, so hoffe ich doch, dass die Hürde, bei Schwierigkeiten Beratung in Anspruch zu nehmen, weiter sinkt.

Sehen Sie irgendwelche Herausforderungen für sich als leitenden Psychologen oder auch die PBS?

Die Nachfrage nach Beratung steigt kontinuierlich, was vor allem auch daran liegt, dass die Studierenden früher versuchen, Probleme anzugehen. Gleichzeitig lässt das Studium immer weniger Freiheiten und Raum für anderes, sodass es selten Zeit gibt, sich in Ruhe mit wichtigen Themen zu beschäftigen. Hier liegt die Herausforderung sicher darin, einerseits flexibel und punktuell darauf zu reagieren, andererseits aber auch deutlich zu machen, dass manchmal eine vertiefte Auseinandersetzung mit Schwierigkeiten durchaus lohnend oder gar notwendig sein kann.

Natürlich gibt es immer auch aktuelle Themen, auf die die Beratungsstelle reagieren muss, sei es die mitunter problematische Nutzung elektronischer Medien oder auch der wieder zunehmende Konsum von Cannabis. Die zunehmende Internationalisierung der Hochschulen führt auch dazu, dass vermehrt Studierende aus dem Ausland die Beratungsstelle konsultieren. Neben der Sprache ist dabei die angemessene Berücksichtigung des kulturellen Hintergrunds eine Herausforderung, auch weil dieser unmittelbar die Vorstellung beeinflusst, womit jemandem geholfen werden kann.

Gleichzeitig sehe ich die PBS aber auch in einer guten Position zur Bewältigung zukünftiger Herausforderungen und habe das Glück, mit hochqualifizierten und engagierten Kolleginnen und Kollegen zusammenzuarbeiten.

Haben Sie einen allgemeinen Rat für Studierende, sei es zum Studium oder zur Problembewältigung?

Die Studienzeit bietet vielfältige Möglichkeiten, sich kennenzulernen, auszuprobieren und auch weiterzuentwickeln. Das Studium ist wichtig, im selben Maße ist es aber auch eine ausgewogene Lebensgestaltung, die die Anforderungen der Hochschule mit anderen Lebensbereichen in ein gutes Verhältnis setzt. Für die Bewältigung dieser Anforderungen ist eine gewisse Frustrationstoleranz notwendig, man sollte sich aber auch nicht davor scheuen, existierende Hilfsangebote in Anspruch zu nehmen, wenn man alleine nicht mehr weiter kommt. Manchmal hilft schon ein einziges Gespräch, um neue Ideen zu bekommen und ins Stocken geratene Prozesse wieder anzustoßen. (ika) ■

Neue Online-Aufladefunktion der CampusCard

Schon bald könnt ihr das Guthaben eurer CampusCard bequem online von zu Hause aus aufladen. Die dahingehende Umstellung ist für das Wochenende vom 17. bis 19. März 2017 geplant. Geht das Geld auf der Karte einmal zur Neige, genügt es von nun an, sich ganz einfach und unkompliziert über ein Portal anzumelden und den entsprechenden Betrag auszuwählen. Dieser wird im nächsten Schritt von Kreditkarte, Girokonto oder PayPal-Konto abgebucht und auf die CampusCard übertragen.

Da anfangs nur die PayPal-Variante angeboten wird, ist es zunächst notwendig, im Besitz eines PayPal-Accounts zu sein, um

das Angebot nutzen zu können. Wer die Online-Aufwertung der CampusCard wahrnehmen möchte, muss sich zunächst registrieren und bekommt einen Zugangscode. Mit diesem kann man sich dann über das Portal anmelden. Alle Infos zum Procedere erfahrt ihr auf unserer Website unter Essen & Trinken → CampusCard. (hwi) ■



Neuer Abteilungsleiter der Studienfinanzierung

Die Studienfinanzierung des Studierendenwerks Heidelberg hat am 1. Januar 2017 einen neuen Abteilungsleiter bekommen: Manuel Renz. Wir haben ihn getroffen und ihm Fragen rund um seine Person, seine Ziele für den neuen Posten und allgemeine Tipps und Tricks für einen BAföG-Antrag gestellt. Eines steht fest – Manuel Renz wird sicherlich tatkräftig für studentische Belange eintreten.

Herr Renz, wie haben Sie ihre berufliche Zeit verbracht, bevor Sie Abteilungsleiter wurden?

Meine Ausbildung habe ich in Heidelberg absolviert und an der Uni Politikwissenschaften und Volkswirtschaftslehre studiert. 2011 habe ich mit dem Magister abgeschlossen. Bereits während des Studiums arbeitete ich seit 2008 beim Amt für Ausbildungsförderung als studentische Aushilfe und habe nach dem Abschluss als Sachbearbeiter begonnen, bevor ich 2013 eine Stelle in der Gruppenleitung angenommen habe. Somit konnte ich bereits Einblicke in sämtliche Facetten unserer Arbeit hier gewinnen und habe auch die studentische Perspektive kennen gelernt.

Und was tun Sie, wenn Sie nicht mit BAföG-Anträgen beschäftigt sind?

In meiner Freizeit treibe ich sehr gerne Sport und engagiere mich auch im Vorstand eines neu gegründeten Sportvereins in Heidelberg. Außerdem lese ich gerne und weiß ein gutes Buch zu schätzen oder einen spannenden Film. Einem leckeren Essen in geselliger Runde bin ich selten abgeneigt.

Welche Erwartungen und Ziele haben Sie für den neuen Posten?

In erster Linie bin ich mir der großen Verantwortung bewusst, die mit der neuen Position einhergeht, und weiß das in mich gesetzte Vertrauen zu schätzen. Insgesamt möchte ich weiterhin an der positiven Außenwahrnehmung von uns arbeiten, den Servicegedanken weiterleben und die erfolgreiche Arbeit meines Vorgängers fortsetzen. Ich sehe uns ganz klar als Amt FÜR Ausbildungsförderung, dessen Auftrag es ist, auch in schwierigeren Fällen eine Fördermöglichkeit zu suchen und Menschen aus weniger privilegierten Verhältnissen zu einer gesicherten Studienfinanzierung zu verhelfen. Der Kern unserer Arbeit ist natürlich die Auszahlung von BAföG-Leistungen; hier gilt es, die Bearbeitungszeiten möglichst kurz zu halten und den Studierenden eine frühzeitige finanzielle Planungssicherheit zu bieten. Darauf wird natürlich ein Hauptaugenmerk meiner Arbeit liegen.

Wird es einen besonderen Arbeitsschwerpunkt geben?

Ich denke, ein weiterer großer Schwerpunkt meiner Tätigkeit wird auch die BAföG-Förderung von Geflüchteten werden. Momentan sind diese noch überwiegend in Deutschkursen. Für diesen Personenkreis ist eine finanzielle Förderung mit BAföG häufig die wichtigste Finanzierungsquelle.

Haben Sie zum Abschluss noch Tipps und Tricks für Studierende, die sie bei einer Antragsstellung beachten sollten?

Hier kann ich nur jeder oder jedem den Tipp geben, unsere umfangreichen Beratungsangebote zu nutzen, zum Beispiel telefonisch über unsere Info-Hotline 06221 54-5404 oder bei unseren persönlichen Sprechstunden. Viele Probleme lassen sich so vermeiden oder sind zumindest schneller zu lösen.

An dieser Stelle möchte ich auch nochmal auf die BAföG-Novelle und die seit dem Wintersemester 2016/2017 gestiegenen Einkommens- und Vermögensfreibeträge sowie Bedarfssätze hinweisen. Hierdurch kommen wieder mehr Studierende in die Förderung, und viele, die bisher keine Förderung erhalten haben, weil die Eltern beispielsweise zu viel verdient haben, haben nun unter Umständen wieder einen Anspruch auf Leistungen. Um dies möglichst unbürokratisch prüfen zu können, bietet sich auch unser Antrag auf unverbindliche Probeberechnung an.

Auch die Übergangsphase zwischen Bachelor und Master mit bisher regelmäßig auftretenden Förderungslücken wurde weitestgehend geschlossen, da nun eine längere Förderung des Bachelors bis zur Bekanntgabe des Prüfungsergebnisses möglich ist.

Vielen Dank für das Gespräch, Herr Renz! (ika) ■



Manuel Renz

Wohnen in Künzelsau

Die Wohnungssuche geht meist mit Problemen einher: Zu teuer, zu weit weg oder einfach nicht passend. Häufig muss man daher Kompromisse eingehen, wenn man endlich eine Wohnung gefunden hat. Doch trotz allem kann man manchmal auch Glück haben und die perfekte Wohnung finden.

Eine gute Anlaufstelle dafür ist die Privatzimmervermittlung der Hochschule Heilbronn. Unter <https://stuzi.hs-heilbronn.de/> könnt ihr euch mit eurer Hochschulmailadresse registrieren und Wohnungsannoncen einsehen. Auch wer sich gerade erst einge-

schrieben hat, erhält mit Bewerbernummer und Geburtsdatum Zugang zur Privatzimmervermittlung.

Eine weitere Anlaufstelle für die Wohnungssuche in und um Künzelsau ist das Schwarze Brett des Hochschulportals hochschulhoch3. VermieterInnen aus der Region geben hier Wohnungsangebote ab. Ganz klassisch könnt ihr natürlich auch in Zeitungen oder online unter www.immostimme.de oder www.meinestadt.de/kuenzelsau fündig werden. Bei so vielen Angeboten sollte also eigentlich für jede/n etwas dabei sein. (jwa) ■

MUND AUF. STÄBCHEN REIN. SPENDER SEIN.

Rette Leben und registrier' Dich auf dkms.de



Bestnote! PETA Deutschland vergibt „Drei Sterne“

Auszeichnung „vegan-freundlichste Mensa 2016“ für die Mensa Künzelsau!



Die Künzelsauer Mensa ist gemeinsam mit allen anderen Mensen des Studierendenwerks Heidelberg um eine Auszeichnung reicher. Ganze „Drei Sterne“ und den Titel „veganfreundlichste Mensa 2016“ verlieh die Tierschutzorganisation PETA Deutschland e. V. den Mensen des Studierendenwerks Heidelberg für ihr Engagement rund um die vegane Ernährung.

Über diese Bestnoten freut sich auch Ulrike Leiblein, die Geschäftsführerin des Studierendenwerks: „Längst erfüllt die Hochschulgastronomie des Studierendenwerks Heidelberg bei der studentischen Verpflegung nicht nur ihren gesetzlichen Auftrag, sondern sorgt in modernen Mensen mit einem abwechslungsreichen kulinarischen Angebot – regional, saisonal, vegetarisch und vegan – für eine nachhaltige Mahlzeit im Studienalltag!“ Dies wurde in der Vergangenheit nicht nur bei zahlreichen Aktionen wie dem Veggie-

Day, der Vegan taste week, der Schnippeldisko und der Fairen Woche deutlich. Auch ein Blick auf die Speisepläne sämtlicher Mensen und Cafés des Studierendenwerks in Heidelberg, Heilbronn und Künzelsau beweist, dass VeganerInnen hier nicht zu kurz kommen.

So basiert das Konzept der Hochschulgastronomie auf einem ganzheitlichen Ansatz. Ein ausgewogenes Angebot nicht nur in einer Mensa, sondern in allen Mensen des Studierendenwerks Heidelberg. Täglich wird mindestens ein veganes Hauptgericht, das von nicht weniger als zwei veganen Beilagen ergänzt wird, angeboten. Passend dazu gibt es in allen Mensen ein veganes Salatbuffet mit veganen Dips und veganen Salatdressings.

Anlässlich von VeggieDays und der Vegan taste week besuchte der für seine vegane Küche bekannte Koch Björn Moschinski das Studierendenwerk Heidelberg bereits mehrfach. Im Rahmen von Schulungen an unterschiedlichen Standorten begeisterte er Köchinnen und Köche und viele weitere MitarbeiterInnen der Hochschulgastronomie für die vegane Küche und lieferte viele Anregungen für neue Rezepte. (hwi) ■

Vegan taste week im Juli

Der aktuelle Trend und gesund dazu – veganes Essen! Immer mehr Studierende interessieren sich dafür, die vegane Seite der Kulinarik auszuprobieren, und genießen diesen Lebensstil. Für sie – aber auch für alle anderen, die kulinarisch neugierig sind, bietet das Studierendenwerk



Heidelberg die Vegan taste week mit leckeren Gerichten. Vom 3. bis 7. Juli werden in allen Mensen abwechslungsreiche vegane Gerichte, Desserts und Getränke angeboten. Es wird neben dem üblichen Buffet mit Salatbar zusätzlich zwei vegane Hauptgerichte täglich geben, wie vegane Lahmacuns, Soja-Geschnetzeltes Züricher Art oder gefüllte Paprika. Leckere Frucht- und Gemüsegetränke runden die vegane Woche im kommenden Sommer ab. (rp) ■

Kulinarische Sprechstunde

Die tägliche Verpflegung in der Mensa ist eine Angelegenheit, zu der sicherlich jeder Studi etwas sagen kann. Eure Meinung könnt ihr in der Kulinarischen Sprechstunde mitteilen, wenn eine Führungskraft der Hochschulgastronomie in allen Fragen rund um Mensen und Cafés Rede und Antwort steht. Die nächste Gelegenheit dazu habt ihr am 23. Mai von 13.00 bis 14.00 Uhr in der Mensa Künzelsau. Ob Lob oder konstruktive Kritik, das Mensateam freut sich über eure Meinung zu seinem Angebot. Denn die Mensa ist längst nicht mehr nur Speisehalle, sondern vor allem ein Ort, an dem ihr euch gerne aufhalten und wohlfühlen sollt.

Die Mensa basiert auf einem dynamischen und interaktiven Konzept, das kontinuierlich weiterentwickelt wird, um euch noch bessere Essensangebote ganz nach eurem Geschmack zu bieten. Nutzt die Kulinarische Sprechstunde und entwickelt die Mensa gemeinsam mit dem Team der Hochschulgastronomie weiter! (chr) ■

Öffnungszeiten Sommersemester 2017

Mensa

Mo - Do 11.15 - 14.00 Uhr
Fr 11.15 - 13.30 Uhr

Café

Mo - Fr 8.00 - 16.00 Uhr



Lob, Kritik & Anregungen

Was finden Sie gut? Was gefällt Ihnen nicht? Was können wir besser machen? Um unser Angebot besser auf Ihre Wünsche auszurichten und unseren Service weiter zu verbessern, brauchen wir Ihr Feedback!

Am besten sprechen Sie das Mensa-Team vor Ort direkt an. Anregungen und Kritik können Sie uns auch per E-Mail schicken oder über das „Lob & Tadel“-Formular auf der Studierendenwerks-Webseite mitteilen. Apropos Lob: Lassen Sie uns auch wissen, was Ihnen gut gefällt und besonders schmeckt. Denn nicht nur Ihre Kritik, auch Ihr Lob macht uns besser!

Abteilungsleiter Hochschulgastronomie

Arnold Neveling

E-Mail: pr@stw.uni-heidelberg.de

Nachhaltigkeitstag am 19. Mai in der Mensa

Die Umwelt schützen – das möchte eigentlich jede/r. Doch wo beginnen? Manch eine/r mag fast verzweifeln an dem Übermaß an Umweltzerstörung, das man überall beobachten kann. Vom Bienensterben über die Ozeanverschmutzung bis hin zu Waldrodungen, der Trend geht gegen die Erde, nicht mit ihr.

Zwar gibt es viele Möglichkeiten, sich für eine saubere Welt einzusetzen, aber es ist tatsächlich am sinnvollsten, erst einmal im eigenen Alltag kleine Dinge zu verändern, zum Beispiel beim Essen.

Nicht nur landen täglich bergeweise Lebensmittel in der Tonne, sondern wir setzen auch unnötig viel CO₂ durch die Wahl unserer Zutaten frei. Bei allem, was erst aus der Ferne importiert werden muss, aber auch bei Tiefkühlkost schellt der Treibhausgas-Alarm.

Um das Bewusstsein dafür zu schärfen, findet im Rahmen der Baden-Württemberger Nachhaltigkeitstage am 19. Mai ein CO₂-Spartag in der Künzelsauer Mensa statt. Auf dem Teller landen hierbei allerlei leckere Speisen, die möglichst CO₂-arm gewonnen worden sind. Regional und saisonal heißt die Devise! Vor allem, jedoch nicht ausschließlich, sind frisches Gemüse und Hülsenfrüchte im Angebot. Während man genüsslich ein Tomatensüppchen, eine bunte Gemüsepfanne mit Hähnchen oder ein Stück Apfelstrudel verschlingt, trägt man also gleichzeitig zum eigenen Wohlbefinden und zu einer gesünderen Umwelt bei. (cfm) ■



Kulinarisch in Künzelsau

Leckermäuler werden in den kommenden Monaten beim Mensagang ihre Freude haben. Süße vegane Waffeln etwa werden unter anderem am 23. März zubereitet. Außerdem kommen in regelmäßigen Abständen die allseits begehrten Weißwürste auf den Teller, natürlich nach Wunsch in Kombination mit Brezel und süßem Senf, Hefeweizen oder Radler. Die nächsten Termine sind 10. März, 7. April, 5. Mai, 2. Juni und 7. Juli. Jenseits bayrischer Genüsse locken auch saisonale: Wenn der Bärlauch im April zu sprießen beginnt, kann man sich auf allerlei Kreationen mit dem aromatischen Kraut freuen, darunter Pesto oder Risotto. Zur selben Zeit kommt frühlingshaftes Gemüse auf den Tisch, beispielsweise Pasta mit Brokkoli und Möhren oder Gemüsepfanne mit Hähnchen. Zum Gründonnerstag am 13. April werden Lammbraten und Spinatgratin kredenzt. Von Mai bis Juni dauert die Spargelzeit mit Beilagen wie Pfannkuchen oder Kartoffeln, und auch Erdbeeren haben Saison.



Maritim wird es am 8. Juni zum „Tag des Meeres“ mit frischer Paella, Lachs und Matjes. Am 23. Juni und 18. Juli wird gegrillt, was das Zeug hält: Von Steaks und Würsten über Schafskäse bis hin zu Maiskolben. Vom 3. bis 7. Juli schließlich kann man in der Vegane taste week seinen Speisenhorizont erweitern und ohne schlechtes Gewissen veganes Gulasch oder Sojageschnetzeltes verdrücken. (cfm) ■

Die MitarbeiterInnen der Hochschulgastronomie des Studierendenwerks Heidelberg präsentieren abwechselnd ihr Lieblingsrezept

Mein Lieblingsrezept zum Nachkochen

Benjamin Engelhardt studiert BWL-Food Management an der DHBW Heilbronn. Den praktischen Teil seines dualen Studiums absolviert er – immer im dreimonatigen Wechsel – beim Studierendenwerk Heidelberg. Hier lernt er derzeit die verschiedenen Arbeitsabläufe in der Hochschulgastronomie kennen, die sich je nach Bereich und Wochentag sehr facettenreich gestalten. Die Koordination und Umsetzung von Cateringfragen ist nur eines von vielen Beispielen. Bereits beim Abitur entschied sich Benjamin Engelhardt für ein ernährungswissenschaftliches Profil, das seinem Interesse für Lebensmittel und Ernährung gerecht wurde.



Benjamin Engelhardt

Wenn sich ihm die Gelegenheit bietet, ausgiebig zu kochen, greift der gebürtige Enzberger gerade in der kälteren Jahreszeit gerne auf Rhöner Zwibbelsdätscher zurück. Der wird von seinen Gästen – in Kombination mit einem passenden Wein – gerne verpeist.

Rhöner Zwibbelsdätscher



Zutaten für den Teig:

500 g gekochte Kartoffeln, 150 - 200 g Mehl, 1/2 Tüte Backpulver, 1 Prise Salz

Zubereitung des Teigs:

Pellkartoffeln kochen, schälen und durch die Presse drücken. Backpulver, die Prise Salz und das

Mehl zugeben und zu einem Teig verkneten. Dieser darf nicht kleben! Backblech mit Backpapier auslegen, Teigfladen formen und mit der Gabel mehrfach in den Teig stechen.

Zutaten für den Belag:

100 g Dörrfleisch, 250 g Zwiebeln, 1/2 Becher Schmand, 1 Esslöffel Öl.

Zubereitung des Belags:

Dörrfleisch in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden, in Öl legen und 10 Minuten ziehen lassen. Schmand auf dem Teig verstreichen, Dörrfleisch und Zwiebeln darauf verteilen.

Backzeit: 45 bis 50 Minuten bei ca. 220° C.

Es ist empfehlenswert, den Dätscher 45 Minuten vor dem Verzehr zu backen, denn er schmeckt lauwarm am allerbesten. (hwi) ■

Buchtipps der Redaktion

J. K. Rowling und John Tiffany: Harry Potter und das verwunschene Kind



19 Jahre später geht die Geschichte weiter. Der elfjährige Albus Severus steht auf Gleis 93/4 am Bahnhof King's Cross, um nach Hogwarts, Schule für Hexerei und Zauberei, zu fahren. Es wird für ihn keine einfache Reise, denn immerhin ist er der Sohn des berühmten Harry Potters, dem Retter der Zauberwelt. Und das Vermächtnis des Namens lastet schwer auf ihm, eigentlich will er damit nichts zu tun haben.

Aber auch Harry Potter hat es nicht leicht – als Ehemann, Vater von drei Kindern und überarbeiteter Ministeriumsangestellter ist sein Leben nicht gerade einfacher geworden. Und wie soll man ein guter Vater sein, wenn man seinen eigenen nie erlebt hat? Missverständnisse und unausgesprochene Worte führen zu einer Vermischung von Vergangenheit und Gegenwart, und die beiden Potters müssen feststellen, dass das Dunkle oft unerwartet erscheint.

Wer mit „Harry Potter und das verwunschene Kind“ einen weiteren Teil der Serie erwartet, wird enttäuscht sein. Zwar stammt die Geschichte von J. K. Rowling, diese wurde jedoch zusammen mit John Tiffany und Jack Thorne für die Theaterbühne verfasst. Das Buch ist kein Roman, sondern ein Theaterstück und auch in dieser Form zu lesen. Wer sich jedoch nach den ersten Seiten an den neuen Stil gewöhnt hat, kehrt zurück in eine Welt voller Magie. Harry, den wir von Kindheit an begleitet haben, ist nun selbst Vater und muss sich mit neuen Problemen – von dunklen Zauberern bis pubertierenden Söhnen – herumschlagen. Im Vordergrund steht jedoch sein Sohn Albus Severus, der mit der Berühmtheit seines Vater Schwierigkeiten hat und anders als dieser sein will. Jedoch hat er das Talent, von einem Problem ins nächste zu geraten, von diesem geerbt ... Und ein neues Abenteuer beginnt. Eine etwas andere „Harry Potter“-Geschichte, die einem dennoch nach wenigen Seiten das Gefühl gibt, wieder zu Hause zu sein. (jwa) ■

Mensa for Kids

Das Studierendenwerk Heidelberg sorgt nicht nur für die Studierenden, sondern auch für ihren Nachwuchs. Speziell für das leibliche Wohl der Kleinen ist dank der Kooperation mit dem Land Baden-Württemberg gesorgt: „Mensa for Kids“ ermöglicht es Kindern studentischer Eltern, kostenlos in den Mensen des Studierendenwerks Heidelberg zu essen. „Mensa for Kids“ schließt alle Kinder studentischer Eltern bis zu ihrem zehnten Lebensjahr ein.

Um die Vorteile genießen zu können, benötigt man lediglich einen kostenlosen „Mensa for Kids“-Ausweis – den gibt es direkt bei Küchenleiter Volker Beck zu den regulären Öffnungszeiten. Einfach mit der Geburtsurkunde des Kindes oder einer Kopie des Familienstammbuchs und dem eigenen Studiausweis vorbeischaun, und schon gibt es den Ausweis für die Gratis-Mahlzeiten. (chr) ■



ICH WILL'S WISSEN.

ARTIKEL 26:

Jeder hat das Recht auf Bildung.

**DIE ALLGEMEINE ERKLÄRUNG DER MENSCHENRECHTE
ICH SCHÜTZE SIE – SIE SCHÜTZT MICH**

www.amnesty.de

**AMNESTY
INTERNATIONAL**



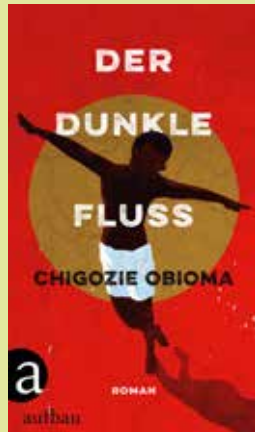
Buchtipps der Redaktion

Chigozie Obioma: Der dunkle Fluss

Als der strenge Vater seiner Arbeit wegen in eine andere Region Nigerias umziehen muss, tun sich für den neunjährigen Benjamin und seine drei älteren Brüder ungeahnte Möglichkeiten auf. Buchstäblich vom Haken gelassen, nutzen die Jungen die neugewonnene Freiheit, um verbotenerweise am Omi-Ala, einem gefährlichen und legendenumwobenen Fluss, fischen zu gehen.

Doch ihre heimlichen Ausflüge dorthin bleiben nicht ohne Folgen: Als ein dorfbekannter Irrsinniger und angeblicher Prophet dem ältesten Bruder Ikenna weissagt, dass er bald durch die Hand eines Fischers sterben soll, fürchtet dieser, eines seiner Geschwister sei der zukünftige Mörder. Sein Misstrauen und seine Angst lösen eine Flut von Ereignissen aus, die in eine Katastrophe von beinahe mythischen Ausmaßen zu münden droht ...

In Benjamins bildhafter Sprache schildert Chigozie Obiomas Debütroman eine Familientragödie, die eindrucksvoll zeigt, wie ein einziger schicksalhafter Moment ein Leben verändern kann. Fantasiereich, emotional mitreißend und spannend wie ein Kriminalroman kontrastiert „Der dunkle Fluss“ die Macht der Bruderliebe mit der zerstörerischen Kraft von Zwietracht und Gewalt. Auf subtile Weise knüpft Obioma dabei Bezüge zum politischen Schicksal Nigerias, sodass hier nicht nur eine familiäre Krise, sondern auch die eines ganzen Landes verhandelt wird. (cfm) ■



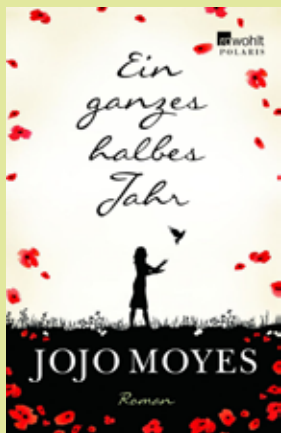
China Miéville: Die Stadt & die Stadt

Beszel und Ul Qoma sind Städte der ganz besonderen Art. Sie teilen sich ein und dasselbe Stadtgebiet, sind durch die an vielen Stellen verlaufenden Grenzen zugleich jedoch strikt voneinander getrennt. So können die BewohnerInnen der beiden Städte die jeweils andere Stadt durchaus wahrnehmen, haben jedoch von klein auf gelernt, sie mitsamt all ihrer Gebäude, Autos und BürgerInnen systematisch zu ignorieren. Geteilt wie sie sind, haben Beszel und Ul Qoma ihren Alltag – trotz manch komplizierter Wirrungen – weitestgehend aufeinander abgestimmt. Trotzdem sind die BewohnerInnen beider Städte durchaus in der Lage, die Grenzen im Stadtgebiet zu überschreiten. Dies ist jedoch streng verboten und wird von der mysteriösen Macht Breach verfolgt und bestraft.

Als Tyador Borlú, der Inspektor der Kriminalpolizei von Beszel, zur Leiche der ermordeten amerikanischen Archäologie-Studentin Mahalia Geary gerufen wird, ahnt er noch nicht, dass es sich hier um kein gewöhnliches Verbrechen handelt. Stattdessen wird er schon bald nicht nur in die politischen Streitereien zwischen Beszel und Ul Qoma verwickelt, sondern auch mit dem Rätsel um die geheime dritte Stadt Orciny konfrontiert. Bei seinen Ermittlungen in Ul Qoma offenbart sich ihm schließlich der wahre Charakter von Breach als der Macht, die das gesamte Stadtgebiet überwacht, Grenzüberschreitungen bestraft und so die Trennung von Beszel und Ul Qoma aufrecht erhält.

China Miévilles Science-Fiction-Kriminalroman „Die Stadt & die Stadt“ wurde unter dem englischen Originaltitel „The City and the City“ erstmals im Mai 2009 in England und den USA veröffentlicht. Im Jahr 2010 wurde Miéville für den Roman nicht nur mit dem „World Fantasy Award“, sondern auch mit dem „British Science Fiction Association Award“ ausgezeichnet. (hwi) ■

Jojo Moyes: Ein ganzes halbes Jahr



Die Geschichte von Louisa Clark und Will Traynor ist von ganz besonderer Art: Es ist keine typische Liebesgeschichte mit einem klassischen Happy End, bei dem die zwei Verliebten bis an ihr Lebensende glücklich sind, weil Will Traynor nicht leben will.

Jojo Moyes erzählt in ihrem Roman „Ein ganzes halbes Jahr“ die Geschichte eines jungen Mannes namens Will, dessen Lebensqualität durch einen Unfall so stark beeinträchtigt wurde, dass er den Lebenswillen verliert. Seine Eltern veranlassen daraufhin, dass er eine Pflegekraft bekommt, die ihn täglich betreuen soll und im besten Fall auch noch in ihm einen neuen Lebenswillen entfacht. Louisa, kurz Lou, eine junge, schüchterne und mit Selbstzweifeln behaftete junge Frau, erhält den Pflegejob und lässt sich damit auf ein bis dahin ungeahntes Abenteuer ein. Sie hilft

nicht nur Will bei alltäglichen Routinen, sondern entwickelt sich zu mehr als nur einer Pflegekraft; sie wird zu seiner letzten Hoffnung und Freude am Leben.

Zugleich hilft aber auch Will der unschlüssigen Lou in ihrem gegenwärtigen Lebensabschnitt und gibt ihr den nötigen Mut und die Hoffnung, die ihm eigentlich selbst fehlt. Sei es bei der Auswahl eines passenden Kleides für eine Abendveranstaltung oder bei der Wahl ihres Partners – Will unterstützt Lou, die Dinge klarer und einfacher zu sehen, und hilft ihr auf diese Weise, sich in ihrem Leben neu zu positionieren. Lou entwickelt sich zu einer reifen jungen Frau, die zugleich manchmal ihre jugendliche Naivität und besonders ihre Lieblingsstrumpfhose einfach nicht ablegen kann.

Sie wiederum verändert den anfangs so störrischen und trübseligen Will in einen selbstbestimmteren Mann, der für einen kurzen Augenblick wieder beginnt, zu genießen und zu leben. Clark, wie Will sie immer ironisch nennt, wird zu seiner geliebten Reisebegleiterin nicht nur für einen besonderen Urlaub, den er mit ihr erlebt, sondern vielmehr auch für seinen ganzen restlichen Lebensabschnitt, für ein ganzes halbes Jahr. (chr) ■

Immer auf dem Laufenden!

Unsere Social-Media-Angebote



Ihr wollt wissen, was auf eurem Campus los ist? Dann folgt uns auf Facebook, Instagram oder Twitter oder holt euch unsere App. Denn das Studierendenwerk Heidelberg beantwortet alle Fragen rund um das Leben am Campus nicht nur auf seiner Homepage, sondern auch auf den wichtigsten sozialen Plattformen. Dort erhaltet ihr schnell und zuverlässig alle Informationen zu neuen Mensa-Specials oder aktuellen Beratungsangeboten.



Über die Facebook-Seite des Studierendenwerks Heidelberg könnt ihr Wünsche, Kommentare und Fragen aller Art loswerden. Das Studierendenwerk freut sich auch über Anregungen, neue Ideen und natürlich ein kurzes „Gefällt mir“. Wer kein Facebook nutzt, kann bei Twitter reinschauen, denn da sind die Nachrichten für jede/n einsehbar, auch für NutzerInnen ohne eigenen Account. Interessant für alle internationalen Studierenden ist dabei außerdem, dass alle Neuigkeiten sowohl auf Deutsch als auch auf Englisch zur Verfügung stehen. Unter twitter.com/StwHD und twitter.com/StwHD_english findet ihr alle wichtigen Meldungen des Studierendenwerks Heidelberg. Seit Februar sind wir auch über Instagram erreichbar. Abonniert unsere Infos unter www.instagram.com/studierendenwerkheidelberg.



Wer nichts verpassen will, kann sich auch jederzeit unterwegs schnell und einfach über das eigene Smartphone erkundigen. Denn mit der App des Studierendenwerks Heidelberg seid ihr immer auf dem Laufenden. Egal, ob iOS, Blackberry oder Android – die App ist mit allen gängigen Betriebssystemen kompatibel, regelmäßige Updates inklusive. Entwickelt wurde sie übrigens in Kooperation mit einem Heilbronner Studenten. Also schaut vorbei auf Twitter, Instagram oder Facebook oder holt euch unsere App! Dann seid ihr die ersten, die bei einem leckeren Mensa-Special am Buffet stehen. (fel) ■

Die StuV Künzelsau

Studentische Interessen werden am besten direkt vor Ort von einer Studierendenvertretung verfolgt. Darum gibt es auch in Künzelsau eine von euch gewählte StuV. Neben dem ständigen Austausch mit den jeweiligen Fachschaften, den studentischen Vereinen und der Hochschule selbst werden in der StuV beispielsweise allerlei Veranstaltungen für Künzelsau geplant. Außerdem geht es um die Ausarbeitung von Beschlüssen des Studierendenparlaments sowie um den Entwurf des Hochschulsport- und eines Freizeitprogramms.

Konkret heißt dies für Künzelsau: Geplant ist ein „Kochkurs 2“, der ebenso wie der erste mit der Landesakademie Kupperzell stattfinden soll. Mit dem „Mustang Outlet“ ist ein gemeinsames Projekt für die Studierenden geplant; worum es sich hierbei genau handelt, soll bis kurz vor der Aktion ein kleines Geheimnis bleiben. So viel sei verraten: Ihr könnt euch darauf freuen, Künzelsau dabei besser kennenzulernen und zugleich viel zu shoppen. Außerdem stehen kleinere Ausflüge auf dem Programm, die einzelne Studiengänge ansprechen sollen. Regelmäßige Kinoabende mit wechselnden Genres sind für das kommende Semester ebenso geplant wie die Erweiterung des Sportangebots: Neben Tischkicker soll es nun auch Dart geben.

Auch liegt es der StuV am Herzen, das fast schon vergessene „Radio Künzelsound.de“ wieder zu beleben, weshalb die Vorhaben des neuen Vereins unterstützt werden. Zudem ist die StuV generell an einer Verschönerung des Campus Künzelsau interessiert.

Werdet aktiv, seid dabei, gestaltet eure Hochschule mit! (elm) ■

Wertvolle Vergünstigungen

Hier könnt ihr Geld sparen

Egal ob wegen der Miete, der Bücher oder des Essens – das Studium kann manchmal ziemlich teuer sein. Gleichzeitig können gerade bedürftige Studis jedoch von vielen Vergünstigungen profitieren.

Da gerade Studis ja bekanntlich viel unterwegs sind, lässt sich mit dem Semesterticket viel wertvolles Geld sparen. Das Semesterticket für die Hochschulregion Heilbronn – Künzelsau erhaltet ihr gegen Vorlage von Studiausweis oder Immatrikulationsbescheinigung für 144 Euro im Semester. Aber auch, wer kein Semesterticket besitzt, kann vom Studierendenstatus profitieren, denn täglich ab 19.00 Uhr, an den Wochenenden und den gesetzlichen Feiertagen sind Studierende schon durch die Vorlage des Studierendenausweises zur Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel berechtigt.

Studis, die BAföG erhalten und nicht bei ihren Eltern leben, können sich zudem vom Rundfunkbeitrag in Höhe von gegenwärtig 17,50 Euro pro Monat befreien lassen. Dieser muss grundsätzlich einmal pro Wohnung bezahlt werden und kann innerhalb einer WG somit geteilt werden. Genauere Infos erhaltet ihr online unter www.rundfunkbeitrag.de.

Auch was die Telefonrechnung betrifft, gibt es Möglichkeiten, diese gering zu halten: Wer BAföG erhält, kann bei der Telekom den sogenannten „Sozialtarif“ beantragen. Hier erhalten Studis ein monatliches Gesprächsguthaben von 6,94 Euro für das Festnetz der Telekom. Der Telekom-Sozialtarif kann entweder direkt beim T-Punkt unter Vorlage des BAföG-Bescheides oder online unter www.telekom.de beantragt werden.

Weitere Informationen findet ihr mit anderen nützliche Tipps und Vergünstigungen auf unserer Website. (hwi) ■

Hochschulenhoch3

Hochschulehoch3, kurz hoch3, ist der Name einer digitalen Hochschulplattform, die sowohl die German Graduate School of Management and Law, die Hochschule Heilbronn (HHN) sowie die Dualen Hochschulen Baden-Württemberg Mosbach und Heilbronn vereint. Auf diese Weise will das Portal die Region Heilbronn-Franken abdecken und Themen aus den Hochschulen, der Forschung und Lehre sowie der Praxis für alle Beteiligten und Interessierten zugänglich machen.

Auf der Website www.hochschulenhoch3.de findet sich beispielsweise ein Schwarzes Brett. Hier finden Studierende unter anderem Anzeigen rund um das Thema Wohnen, wie zum Beispiel neue Wohnungsangebote oder Möbel-Kleinanzeigen, sie können aber auch selbst eine Annonce aufgeben, um beispielsweise eine Lerngruppe zu finden oder zu gründen. Alle Anzeigen sind von und für Studierende aus der Region konzipiert. Weiterhin finden sich auf der Homepage Informationen rund um das Thema Studium. Darunter werden mögliche Stiftungsträger von Stipendien aufgelistet, Informationen zu einem Auslandsstudium gegeben, Kurse des Hochschulsports an den Hochschulen ausgeschrieben und Tipps zum Ausgehen und Feiern weitergegeben.

Neu in diesem Jahr ist die Serie „Kneipen des Monats“, die ab April erscheinen wird. Darin stellt sich im zweiwöchentlichen Rhythmus das Team einer Bar oder einer Kneipe vor und erzählt, warum Studis unbedingt dort vorbeikommen sollten. Außerdem gibt es während dieses Zeitraums jeweils ein spezielles Studierendenangebot. Ebenfalls ab April wird eine Stadtkarte von Heilbronn herausgegeben, auf der alle Geschäfte, Bars, Kneipen etc. aufgelistet sind, die Rabatte für Studierende anbieten. Die Karte wird auch an allen Hochschulen ausgelegt. Außerdem wird sich das Internetportal digital weiternetzen und ab April auch auf Instagram anzutreffen sein. (chr) ■

Alles bio oder was?

Angenommen, ich wäre eine Kuh oder eine eierlegende Henne – ich denke, ich wäre eine glücklichere Kuh oder eine besser eierlegende Henne, wenn ich mehr Platz hätte. Mehr Freiheit und mehr Raum, ohne auf engstem Raum mit anderen meiner Art in Miniquadratmeter gequetscht zu sein.

Als ich einmal Augusttage in der ukrainischen grünen Pampa verbrachte, hörte ich nach meiner Ankunft bei einer kleinen Führung „Schau mal, da läuft dein Abendessen!“. Dort lief also das Essen, also eigentlich liefen da eher Tiere in Freiheit oder gefangener Freiheit, denn es war klar, sie landen früher oder später irgendwie auf dem Teller. „Hier ist alles bio“ wurde noch hinzugefügt. Das Bio-Siegel fehlte, und neben dem Hühnerstall, da grunzten die Schweine, ein paar Pferde grasten. Aber mir wurde klar, dass ich tatsächlich nachvollziehen konnte, woher Kartoffeln und Fleisch auf meinem Teller stammten, und dass ich dieses Wissen über mein Essen nicht oft habe, wenn ich in meiner Küche koche oder auswärts essen gehe.

Ich war vier Jahre lang Vegetarierin, doch auf unterschiedlichen Reisen, ob in die Ukraine, in den Iran oder bei Wüstenübernachtungen in Jordanien, war es oftmals einfacher und bequemer, nicht immer sehr wählerisch zu sein. Ganz zu schweigen von den Besuchen bei Oma mit Gulasch und Co., da wird ja sowieso gegessen, was auf den Tisch kommt. Ich habe das Gefühl, dass der Bezug zum Essen verloren gegangen ist. Egal ob Penny, Alnatura, Rewe, Edeka, Aldi oder Lidl, egal ob Sommer, Herbst oder Winter – meist bekomme ich von morgens bis abends, wonach sich mein Appetit und mein Hunger sehnen, und habe von Reissorten über Nudeln und Linsen von „GUT&GÜNSTIG“, über „ja“, „Rapunzel“ und von Chiquita-Bananen über Bio-Kartoffeln aus Ägypten und Erdbeeren von Sommer bis Winter eine vielfältige Auswahl. Wenn ich Milch und Eier kaufe, dann achte ich darauf, dass die Produkte aus der Region kommen, und beispielsweise ist für mich die Freilandhaltung auch ein Kriterium.

Doch ist Bio gesünder und besser für die Umwelt, heimtun und von glücklichen Tieren? Und ist man ein besserer Mensch mit Bio-Produkten im Kühlschrank? Es gibt so viele Bio-Siegel und Fairtrade-Produkte, und ich muss zugeben: Ich habe einfach keine Ahnung. Ist alles aus kontrolliertem Anbau, ohne chemischen Pflanzenschutz und aus artgerechter Haltung? Ich weiß es nicht, und es ist bei jedem Produkt sicher auch anders zu beurteilen. Wenn ich im Supermarkt stehe, ist es für mich jedenfalls unerklärlich, wieso die Bio-Zitronen noch extra mit Plastikunterlage und Folie verpackt sind – genug Plastik in den Meeren gibt es ja schon. Oder wenn ich im Winter die Möglichkeit habe, Bio-Erdbeeren zu kaufen, dann kommen diese bestimmt nicht von den Feldern um die Ecke im sonnig-warmen Deutschland. Ich habe schon viel gelesen, viel gehört und gesehen, aber einen Durchblick habe ich dennoch nicht. Das würde ich gerne ändern. Jedenfalls bewusste, gesunde, günstige, saisonale Ernährung – einfach ist das Ganze nicht. Und wenn man schon an Bio-Essen denkt, wie steht es um die Kleidung?

Angelika Mandzel

Die Campus-Autorinnen und -Autoren erzählen jedes Semester abwechselnd aus ihrem Leben.

Alles bio?!

Das Wochenangebot auf dem Markt, das Sonderangebot beim Laden um die Ecke oder doch alles regional und biologisch? Campus KÜN hat sich mal umgehört, womit die RedakteurInnen ihre Kühlschränke füllen, und ob der Preis über die Qualität geht.

Christina Hermann

In meinem Kühlschrank finden sich sowohl Bio- als auch Nicht-Bio-Produkte. Ich finde, es hängt immer stark von dem jeweiligen Produkt an sich ab. Beispielsweise kaufe ich bei Obst und Gemüse eher nicht die Bio-Varianten, da diese nicht unbedingt besser schmecken und ich daher keinen großen Unterschied merke. Allerdings bestehe ich bei Brot schon sehr oft auf Bio-Ware, da gut verarbeitete Korn- und andere Getreidemischungen allgemein sehr gesund und auch sättigender sind als normale Massenware aus dem Supermarkt. Daher leiste ich mir ab und zu auch mal ein Brot, das vielleicht zwei oder drei Euro mehr kostet, das dann aber ergiebiger und meiner Meinung nach daher auch seinen Preis wert ist.



Rachel Peters



Also mir sind vor allem Gemüse und Obst wichtig, ohne kann ich nicht leben! Am liebsten würde ich auch immer Bioqualität und alles regional kaufen ... Wenn das nur ginge. Dafür habe ich dann leider doch nicht immer das Geld. Wenn es gute regionale Angebote gibt, dann greife ich natürlich zu. Nur leider gibt's nicht zu jeder Jahreszeit eine große Auswahl an Obst und Gemüse, wie Erdbeeren oder Spargel im Sommer, und da muss ich dann doch auf die importierten Waren zurückgreifen. Gemüse und Obst sind mir in Biosupermärkten leider zu teuer, und daher versuche ich, die Bio-Produkte beim Discounter zu kaufen. Qualität ist mir schon sehr wichtig, aber es geht finanziell als Studentin nicht immer. Ich kaufe aber immerhin alles frisch und nie tiefgekühlt, das kann ich nämlich überhaupt nicht ab. Frisch schmeckt alles einfach viel besser!

Heike Wittneben

Wenn ich die Wahl habe zwischen einem Bio- und einem Nicht-Bio-Produkt, entscheide ich mich eher für Bio. Allerdings nicht um jeden Preis. Viele Bio-Produkte sind ziemlich überteuert und ich sehe es nicht ein, das zu unterstützen. Bei Obst und Gemüse ist es mir vor allem wichtig, dass es nicht schon um die halbe Welt geflogen ist. Das ist unnötig und kann dann ja auch gar nicht mehr frisch sein.



Anja Riedel



Tatsächlich esse ich unter der Woche praktisch immer in der Mensa, sodass ich hauptsächlich am Wochenende selbst koche. Wenn ich einkaufe, dann versuche ich möglichst saisonal einzukaufen, weil Obst und Gemüse dann besser schmecken. Aber Sonderangebote lassen mich auch nicht kalt, besonders bei den eigentlich etwas teureren Obstsorten greife ich dann gerne mal zu. Für alles andere bevorzuge ich regionale oder zumindest europäische Produkte, sofern sie bezahlbar sind. Fleisch kaufe ich praktisch nie ein, nicht weil ich generell Vegetarierin bin, sondern weil ich selten Lust darauf habe und mir dann lieber einen guten Käse gönne.

STUDIENDENWERK
HEIDELBERG

BAföG

HOL MEHR RAUS!

PLUS 7%

Mehr BAföG für mehr
Studierende!

Stell JETZT

**Deinen BAföG-Antrag
oder -Folgeantrag!**

www.stwhd.de/bafog