Bergkamener am Kochtopf: Carsten Blum bei der ZDF-Küchenschlacht eine Runde weiter

Carsten Blum aus Bergkamen hat bei der ZDF-Küchenschlacht die erste Runde heil überstanden. Er sollte zusammen mit fünf weiteren Kandidatinnen und Kandidaten sein Leibgericht bruzzeln. Obwohl er wusste, dass es der begutachtende Sterne-Koch Nelson Müller nicht so scharf mag, servierte er ihm ein thailändisches Gericht **„Massaman-Curry aus dem Wok mit Gewürzreis“. Seine Risikobereitschaft wurde letztlich belohnt. Am 25. Oktober geht es im ZDF um 14.15 Uhr weiter.**



Carsten Blum (l.) mit Koch-Star Alexander Hermann.

Carsten Blum ist 46 Jahre alt und Polier im Straßenbau. Das ZDF stellt den Hobby-Koch auf der Homepage der Küchenschlacht so vor:

„Carsten Blum aus Bergkamen kennt seine Frau bereits aus dem Sandkasten – schon damals stand fest: „Eines Tages werden wir heiraten!“ Über Umwege sollte dies auch realisiert werden.

Der 46-Jährige hat neben seiner Leidenschaft zum Fußball auch eine Vorliebe für schnelle Autos. Er drehte schon Runden auf dem Nürburgring und dem Bilster Berg – einmal hatte er dabei 610 PS „unterm Hintern“!

Carsten findet die „echte französische Küche“ furchtbar liebt aber die Kombination von Mäusespeck mit Schokolade.“

Die Küchenschlacht vom 24. Oktober kann man sich in der ZDF-Mediathek noch mal ansehen.

Hier nun das Rezept des Massaman-Curry“:



Leibgericht: „Massaman-Curry aus dem Wok mit Gewürzreis“ von Carsten Blum

Zutaten für zwei Personen

Für das Curry:

3	Hähnchenbrustfilets à 160 g
50 g	ungesalzene Erdnüsse
3	Frühlingszwiebeln
1 EL	brauner Zucker
1 EL	Weißweinessig
4 EL	Fischsauce
200 ml	Kokosmilch
2 EL	Erdnussbutter
2 EL	gelbe Currypaste
	Salz, aus der Mühle

Für den Reis:

140 g	Basmatireis
5	Zuckerschoten
1 TL	Kurkuma
1 TL	Erdnussöl
	Salz, aus der Mühle

Für die Garnitur:

2	Bananenblätter

Zubereitung

Für den Gewürzreis Reis in einem Topf mit kochendem Salzwasser circa zwölf Minuten bissfest garen.

Für das Curry das Fleisch waschen, trockentupfen und in grobe Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Currypaste im heißen Wok anrösten. Kokosmilch, Fischsauce und Essig angießen und aufkochen lassen. Fleisch hinzufügen und circa zehn Minuten gar ziehen lassen. Frühlingszwiebeln, Erdnussbutter und Zucker unterrühren. Mit Salz abschmecken.

Erdnüsse grob hacken und in einer heißen Pfanne ohne Fett rösten.

Zuckerschoten in feine Streifen schneiden, Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen, Zuckerschoten darin andünsten und Reis hinzufügen. Kurkuma unterrühren und mit Salz abschmecken.

Das Massaman-Curry mit Gewürzreis auf einem Bananenblatt anrichten, mit den Erdnüssen garnieren und servieren.

Family-Pool-Party am Samstag im Hallenbad Bergkamen

Zum Schluss der Herbstferien laden die GSW am Samstag, 22. Oktober, von 13:30 bis 17:30 Uhr zur großen Family-Pool-Party im Hallenbad in Bergkamen-Mitte.

Das Zephyrus-Disco-Team verwandelt das Bergkamener Hallenbad im Handumdrehen in eine familienfreundliche Vergnügungsoase. Zwischen einem einladenden Musikprogramm und munteren Mitmach-Aktionen für die jungen Besucher kommt kein Moment der Langeweile auf:

Gigantische Wasserspielgeräte, der etwas andere Luftgitarren-Contest oder die Li-La-Laufmatte gewährleisten das. Die irrwitzigen Wasserbälle zum Hineinklettern sorgen für riesigen Wasserspaß bei der ganzen Familie.

Für diesen besonderen Hallenbadtag gilt der normale Eintrittspreis.

Führung „Zum Sonnenaufgang auf die Halde“ fällt aus

Die vom Gästeführerring Bergkamen für den kommenden Samstag, 22. Oktober, geplante Sonderführung „Zum Sonnenaufgang auf die Halde“ mit Gästeführerin Elke Böinghoff-Richter fällt aus, da die Wetterprognose für das kommende Wochenende sehr ungünstig

ist.
Die Führung soll, wenn es die Witterung dann erlaubt, im kommenden Januar nachgeholt werden. Eine entsprechende Ankündigung erfolgt rechtzeitig einige Tage vorher über die örtliche Presse und die Homepage der Stadt Bergkamen.

Kochaktion im Familienzentrum „Tausendfüßler“ Oberaden

Das Familienzentrum „Tausendfüßler“, Im Sundern 7 in Oberaden, bietet Interessierten eine kulinarische Reise rund um den Globus an. An vier Abenden, dem 27.10., 03.11., 10.11. und 17.11.2016, jeweils ab 18:30 Uhr, werden gemeinsam traditionelle Speisen aus aller Welt zubereitet. Eine Anmeldung ist aus organisatorischen Gründen erforderlich.
Weitere Informationen sind unter der Rufnummer 02306-80141 erhältlich.

Auf den Spuren der Steine – ein Tag in der Steinzeit in der Ökologiestation

„Auf den Spuren der Steine – ein Tag in der Steinzeit“ lautet das Motto eines Workshops am 5. November auf der Ökologiestation in Heil.

Stein, Holz, Knochen und Pflanzenfasern bilden die Grundlagen steinzeitlicher Werkzeugherstellung. Für Menschen des 21.

Jahrhunderts ist es kaum vorstellbar, dass Menschen mit den Händen, die sich seit tausenden von Jahren nicht entscheidend verändert haben, solche praktischen, ergonomisch sinnvolle und kunstvolle Artefakte hergestellt haben.

Herauszufinden, ob wir dazu immer noch in der Lage sind, ist das Ziel dieses Steinzeitworkshops.

Feuersteine an der richtigen Stelle mit der notwendigen Kraft zu treffen, um brauchbare Abschläge zu erhalten und daraus zusammengesetzte Werkzeuge zu fertigen ist dabei nur die Vorbereitung für den Bau von Lanzen und der Zubereitung einer steinzeitlichen Mahlzeit. Dazu gehört die Entfachung eines Feuers, dessen Unterhalt und der Bau einer Kochgrube.

Das Essen wird eingeleitet durch Gesang und Tanz.

Der Workshop ist auch für Familien geeignet und findet am Samstag, 5. November 2016; 10.00 – 16.00 Uhr auf dem Gelände der Ökologiestation statt. Geleitet wird der Steinzeitworkshop von dem Museumspädagogen Olaf Fabian-Knöppges. Die Kosten betragen für Einzelpersonen 45 Euro ein Familienteam von zwei Familienmitgliedern bezahlt 80 Euro.

Maximal können 20 Personen an dem Steinzeitworkshop teilnehmen.

Veranstalter sind das Umweltzentrum Westfalen und Naturförderungsgesellschaft Kreis Unna e. V.

Anmeldungen ab sofort bei Dorothee Weber-Köhling (02389-980913) oder umweltzentrum_westfalen@t-online.de.

Jumbo-Laufzeit in der Eissporthalle während der Herbstferien



Eissporthalle Weddinghofen

Die GSW bieten in ihrer Eissporthalle am Häupenweg in den Herbstferien ab 11 Uhr bis 17.30 Uhr Jumbolaufzeiten an, und zwar von montags bis freitags, also vom 10. bis 14. und vom 17. bis 21. Oktober. Die Zeiten am Wochenende verändern sich nicht.

Alle weiteren Angebote bleiben bestehen:

- **Montag:**
  19:30 – 22:00 Uhr (Oldie-Time – kein Schlittschuhverleih)
  Eisstockschießen auf Anfrage
- **Donnerstag:**
  14:00 – 16:00 Uhr (Kinder- und Familienlaufzeit)
- **Freitag:**
  19:00 – 22:00 Uhr (Freitagsdisco)
- **Samstag:**
  14:00 – 17:30 Uhr
  Eisstockschießen ab 18:00 Uhr auf Anfrage
- **Sonntag:**10:00 – 13:00 Uhr (Familienlaufzeit)
  14:00 – 17:30 Uhr (Disco-Laufzeit)

Didgeridoo spielen auf der Ökologiestation

An fünf Freitagen im November und Dezember 2016 findet auf der Ökologiestation ein Praxis-Workshop „Didgeridoo spielen“ statt; eines der ältesten Blasinstrumente der Menschheit.

Unter fachkundiger Anleitung wird den Teilnehmern die Technik des Didgeridoospielens näher gebracht. Der Atem wird beim Didgeridoospiel zum hörbaren Rhythmus und ermöglicht vielfältige Klangmöglichkeiten; darüber hinaus machen die Übungen auch noch Spaß und wirken sich positiv auf den Organismus aus. Damit die Teilnehmer die verschiedenen Übungen auch im Alltag fortführen können, erfahren sie, wie ein Übungsinstrument zu Hause selber anfertigen können.

Dieser Praxis-Workshop findet an den Freitagen 4./11./18./25. November und 2. Dezember jeweils 18.30 – 20.00 Uhr statt.

Die Kosten für diese 5 Termine betragen 50 Euro je Teilnehmer. Maximal können 15 Personen an dem Kurs teilnehmen. Leiter des Workshops ist Volker Hardebusch. Veranstaltungsort ist die Ökologiestation Bergkamen-Heil. Veranstalter sind das Umweltzentrum Westfalen und Naturförderungsgesellschaft Kreis Unna e. V.

Anmeldungen ab sofort bei Dorothee Weber-Köhling (02389-980913) oder umweltzentrum_westfalen@t-online.de.

Filzspaß auf der Ökologiestation: Tagesseminar für Anfänger

Am Sonntag, 23. Oktober, gibt es in der Ökologiestation in Bergkamen-Heil einen „Filzstart“ für Menschen, die schon immer mal Filzen ausprobieren wollten – oder über ein erstes Stück hinaus kommen möchten.

Das Grundprinzip ist einfach, und doch braucht es einiges an Tipps, Gefühl und Erfahrung, um das individuelle Einzelstück nach eigenen Vorstellungen Schritt für Schritt zu gestalten: Aus farbig feiner Wolle, Wasser und Seife entstehen Kugeln, Scheiben, Bänder und Flächen, aus denen kreative Schmuckstücke und dekorative Accessoires kombiniert werden können. Mitzubringen sind zwei bis drei Handtücher, Schreibzeug, Schere, Noppenfolie. Falls vorhanden: eigene Filzwolle und Filzprodukte, Filzbücher – und alles, was sich sonst kreativ verarbeiten lässt, wie Perlen, Schmuckzubehör, Steine etc..

Das Seminar unter Leitung von Monika Ullherr-Lang dauert von 9.30 bis 17.00 Uhr und kostet 30,- € je Teilnehmer, dazu kommen Materialkosten ab 8,- € (2,- € Hilfsmittel, Wolle nach Verbrauch). Anmeldungen sind bei der Volkshochschule Bergkamen, Lessingstr. 2, 59192 Bergkamen, Telefon 0 23 07 – 28 49 54 möglich.

GSW verlängern die

Öffnungszeiten der Hallenbäder in den Herbstferien

Aufgrund der Herbstferien ändern sich die Öffnungszeiten der GSW-Hallenbäder in Kamen und Bergkamen wie folgt:

	HB Kamen	HB Bergkamen
Montag, 10.10.	14:00 bis 21:00 Uhr	11:00 bis 21:00 Uhr
Dienstag, 11.10.	06:30 bis 17:00 Uhr	11:00 bis 21:00 Uhr
Mittwoch, 12.10.	06:30 bis 21:00 Uhr	11:00 bis 21:00 Uhr
Donnerstag, 13.10.	06:30 bis 17:00 Uhr	11:00 bis 21:00 Uhr
Freitag, 14.10.	06:30 bis 21:00 Uhr	11:00 bis 21:00 Uhr
Samstag, 15.10.	08:00 bis 18:00 Uhr	08:00 bis 13:00 Uhr
Sonntag, 16.10.	08:00 bis 13:00 Uhr	08:00 bis 18:00 Uhr
Montag, 17.10.	14:00 bis 21:00 Uhr	11:00 bis 21:00 Uhr
Dienstag, 18.10.	06:30 bis 17:00 Uhr	11:00 bis 21:00 Uhr
Mittwoch, 19.10.	06:30 bis 21:00 Uhr	11:00 bis 21:00 Uhr
Donnerstag, 20.10.	06:30 bis 17:00 Uhr	11:00 bis 21:00 Uhr

Freitag, 21.10.	06:30 bis 21:00 Uhr	11:00 bis 21:00 Uhr
Samstag, 22.10.	08:00 bis 18:00 Uhr	08:00 bis 13:00 Uhr
Sonntag, 23.10.	08:00 bis 13:00 Uhr	08:00 bis 18:00 Uhr

Am Samstag, 8. Oktober, findet eine Lesung der Veranstaltungsreihe „Mord am Hellweg“ in der Sauna in Bönen statt. Diese hat dann nur von 10:00 bis 14:00 Uhr geöffnet.

“Le Hardcore Show” im Soundclub Yellowstone

Am kommenden Freitag, 7. Oktober, lädt der Soundclub im Jugendzentrum Yellowstone zur “Le Hardcore Show”. Das Konzert wird in Zusammenarbeit mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen im Rahmen des Workshops „Konzertgruppe“ organisiert. Für jeden, der mit Gitarrenmusik etwas anfangen kann, ist am Freitag etwas dabei.



18 Miles kommt aus den Niederlanden nach Bergkamen.
Foto: Stadt Bergkamen/Dietrich.

Skywalker aus Tschechien sind an dem Abend die Headliner der Veranstaltung. Mit ihrer Mischung aus Punk und Hardcore bringen die Jungs frischen Wind ins Yellowstone. Durch ihre Touren durch Europa, England, Kanada und Asien wissen die fünf Tschechen genau was sie zu tun haben um das Publikum zum Mitmachen zu bewegen. Die Band verbreitet einfach gute Laune und animiert zum Tanzen.

18 Miles aus den Niederlanden toben mit ihrem wütenden und durchschlagenden Hardcore über die Bühne. Für Fans von Stick To Your Guns, Hundredth und Cruel Hand genau das richtige an diesem Abend.
Fighting Chance aus Dortmund feiern an diesem Abend ihr Debut Album “Lightsout”. Die fünf Bandmitglieder bringen mit ihrem Mix aus mitreißender Hardcore – Euphorie und aggressiven Klängen ihre Musik auf den Punkt und werden die Besucher begeistern.
Asking For A Surprise aus Lüdenscheid sind schon bekannt in der Szene. Scheppernde Gitarrenriffs, massive Breakdowns, und

melodische Passagen prägen den Musikstil der Band.
Sleeping God aus Bergkamen eröffnen den Abend. Die 2015 gegründete Band spielt eine Mischung aus Post Hardcore und Progressive Metal.
Der Eintritt zu dieser Veranstaltung beträgt 5 €. Los geht es um 20.00 Uhr. Der Einlass zu der Veranstaltung ist um 19.00 Uhr.

Zwischen Galgenberg und Landwehrstraße – Stadtteil-Führung durch Overberge

Der Stadtteil Overberge steht am kommenden Wochenende wieder einmal im Blickpunkt beim Gästeführerring Bergkamen. Auf dessen Programm steht deshalb am nächsten Sonntag, 9. Oktober, eine Erkundung Overberges zu Fuß. Gestartet wird zu der etwa zweieinhalbstündigen Rundwanderung, zu der alle interessierte Bürgerinnen und Bürger herzlich willkommen sind, um 10 Uhr auf dem Parkplatz am Overberger Friedhof an der Friedhofstraße.
Gästeführer Klaus Lukat wird die Wandergruppe sachkundig begleiten und im Rahmen der Tour die Geschichte und die Besonderheiten des „jüngsten“ Stadtteils, der seit 1968 zu Bergkamen gehört, vorstellen. Dabei zeichnet er an etlichen Wegstationen die Entwicklung und den Wandel Overberges vom bäuerlichen Dorf zwischen Galgenberg und Landwehrstraße zum heutigen Stadtteil Bergkamens nach. Selbst „alteingesessene“ Bergkamener und Overberger dürften von Klaus Lukat während der Führung manches Wissenswerte und bisher Unbekanntes erfahren können.
Die Teilnahme an der Stadtteil-Führung kostet drei Euro pro Person, für Kinder bis zu zwölf Jahren ist sie kostenfrei. Die Führung findet allerdings nur statt, wenn die Wandergruppe mindestens fünf Personen umfasst.