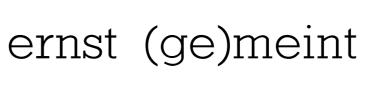




Dieses riesige Heer vom selbstständigen Unternehmer bis zum fleißigen Arbeitnehmer, dass sowieso schon geschröpft wird bis aufs Blut und die immer mehr Verfügungen, Unterlassungen und Verbote aufgedrückt bekommen, also die paar Leute, die das alles erwirtschaften und das Geld verdienen. was für alle und alles ausgegeben wird, passt mal auf, dass die zwischen Arbeit und der wenigen Freizeit nicht auf die Idee kommen, einfach mal nichts mehr zu tun oder mit ihren Unternehmen in andere Länder zu ziehen. Dann wird das Thema Bürokratie interessant, wenn kein Geld mehr für die Bürokraten da ist. Nun ja, vielleicht habe ich etwas übertrieben.



Schauen Sie doch auch einmal auf unsere Internetseite www.coloniakochkunstverein.de und blättern Sie mal durch die Fotos. Alle unsere Veranstaltungen finden Sie im Netz.



Sehr geehrte Kolleginnen und Kollegen, liebe Freunde und Förderer des Vereins

Früher hieß das Diktatur, frei übersetzt, du machst das, was ich will oder ich bestrafe dich auf irgendeine Weise. Zuerst ein Versprechen von Sicherheit, Luxus und heiler Welt. Das war einmal oder nein, es gibt Sie wieder, die ewig gestrigen. Die Nationalisten. Und Sie versprechen und versprechen und werfen mit Milliarden um sich, die überhaupt nicht existieren. In den 70zigern bis in die 90ziger hielten eine gute Schulbildung und eine nachvollziehbare Politik den braunen Bodensumpf weit weg. Auch die beiden großen Blocks der Sowjetunion mit dem Europa hinter dem Eisernen Vorhang und der sogenannten freien Welt um die Amerikaner. Es war damals natürlich einfach. Wir waren die guten und die anderen halt nicht.

Singapur war zum Beispiel eine böse Diktatur. Die hatten sogar die Dreistigkeit, ihre Bürger mit Kameras auf Straßen und Plätzen zu überwachen. Was bei uns natürlich nie in Frage kommen würde. Bei uns besitzt heute jeder Stadtteil und jede Bahn- und Busgesellschaft mehr Kameras als Singapur je hatte. Man merke, es kommt immer auf den Blickwinkel an. Heute ist das alles sehr viel feiner und meiner bescheidenen, persönlichen Meinung nach, sehr viel gefährlicher. Die Politik verwaltet. Sie ist nicht mehr kreativ. Sie versucht nicht mehr selber zu gestalten, sondern zankt sich mit der Opposition. Es geht doch schon lange nicht mehr darum, dass Positive zu sehen, das Haar in der Suppe zu finden, um den Vorschlag des politischen Gegners zu zerstören. Auf meine persönliche Frage an einen Kölner Kommunalpolitiker: "Wieso setzt Ihr dies und das nicht durch, ihr habt doch zur Zeit die Mehrheit im Rat?" Die Antwort ist erschütternd: "Wenn der Rat ein Projekt abstimmt und das Paket dann in die entsprechende Abteilung geht und dann auf einen Ressortleiter trifft mit einem anderen Parteibuch, tja, dann hat er gerade nicht genügend Personal und kann das leider nicht umsetzen. Es bleibt dann einfach liegen." Es wäre wirklich mal interessant zu erfahren, wie viele Projekte,

die der Kölner Rat beschlossen hat, in

2019 tatsächlich bis heute von der Stadt

umgesetzt wurden? (Die Anfrage läuft,

wir werden die Antwort der Stadt in der

gespannt.

nächsten Ausgabe veröffentlichen) Ich bin

das, was uns weiterhilft. Sondern sofort

In der heutigen Zeit des Internets ist der Einzelne eine absolute Macht. Jeder kann jederzeit nicht nur seine Meinung kundtun, sondern auch "Meinung machen". Beobachten Sie doch mal unsere Medien. Irgendwelche wenigen beschweren sich über etwas, aber Hauptsache, so richtig laut. Das wird dann von der Presse aufgegriffen und noch lauter und weiter getragen. Das wiederum wird dann von der Politik zum Thema gemacht. Und wieder brüllt alles nach Verboten. Und ich glaube felsenfest daran.



# Die 14. Sitzung des CKV

Genialer Spaß und Treffpunkt der närrischen

Gastronomen-Familie und wieder einmal

# Sensationell

Wie immer hatte sich unser "Prinz Rainer Herschel" akribisch vorbereitet und hat wieder mit einem phantastischen und tollen 11er Rat die CKV-Sitzung bravourös geleitet.

Und noch besser: Rainer wurde von unserem Aufsichtsrat und ehemaligen Kölner Oberbürgermeister Fritz Schramma mit einer brillanten Leistung unterstützt.

passieren lassen, noch ein par Worte zum weiteren 11er Rat. Denn bei uns sind die Herren kein schmückendes Beiwerk, sondern ein extrem wichtiger Baustein der ganzen Sitzung. Aufmerksam bis zum Ende und immer in voller Stärke oben am Gestühl. Die positiv eingestellten 10 Herren in der schneeweißen Kochjacken waren um unseren Sitzungspräsidenten Rainer Herschel, der Alt-







# frühling courier

Das Inhaltsverzeichnis dieser Ausgabe

Super Stimmung auf der Köche-Sitzung

Ehrenmitglieder

Kochen für Obdachlose

Spargelaktion - Anmeldung

Fred Lerche ist von uns gegangen

Traditionelles Fischessen der Kölner Köche 2020

Geburtstage

Unsere Vorstandssitzung und das größte Dach von Köln

Botschafter des Vereins

07 Businesspartner Hotel/Gastronomie

13/22 Firmenpartner

38/58 Firmenpartner

15/16 Businesspartner Wirtschaft

50 Premiummitglieder

56 Businesspartner Club 99

Colonia-Kochkunstvereir

07 Impressum und



Das muss einmal gesagt werden!

Luxusboote

voll im Trend Wild - gesunde

Ernährung aus dem Wald

Können Grüne Kanzler?

Alles, was Sie schon

immer Alkohol wissen wollten Laufräder für



Vorstandsmitglied Marc E. Kurtenbach, RPK Geschäftsführer Sascha Lansen, Jordan Golf "Macher" Uli Jordan, Hotelier Dieter Ulbricht, Abgeordneter Jens Nettekoven, Golfplatz Boss Alexander Thelen, unser Herr der Weine, von Südafrika bis an die Mosel Christian Schardt, Tiefbau-Unternehmer Alexej Kramer und Unternehmer Uwe Streck. Das war ja schon fast ein börsennotiertes Unternehmen auf der Bühne. Und ich gehe mal davon aus, dass die Jungs ihren Spaß an ihrem "Job"

16.00 Uhr: Nachdem wir den Saal schön dekoriert und die Tischnummern geklebt hatten, kamen die Gentlemen zum einkleiden in den großen Saal des PULLMAN Hotels. Nach dem Umziehen noch kurz ein Training





Einzigartig in Europa

**Gourmet Wild** 

Wir garantieren echte 100% Wild.





**Glutenfrei** 

100 % natürlich ohne geschmacksverstärkende Zusatzstoffe











Fritz Peters † Mai 1971 Ehrenvorsitzender 1971

Hans Missionier †

Franz Mergelsberg †

Ahmet Alpman Edgar Halm †

**Herr Schöffel** Fritz Schramma November 1996 21. Mai 2005

Kumara Rajapaksha Dr. Norbert Feldhoff 2010 2014

**Rainer Tuchscherer** 











die wilde

Gourmet Wildbratwurst

die wilde









von Rainer. Wer macht was und wer sitzt wo? Üben, alles zusammenpacken, was man so braucht, rauf in die 12. Etage zum hervorragenden Abendessen und einem Glas Champagner. Dann pünktlich runter. Währenddessen verleihen unsere Ordonanzen rund um Kassierer Rolf Schweigert die Orden, weisen die Tische in den verschiedenen Sälen zu und stehen eigentlich überall mit Rat und Tat zur Seite. Die Garde der Altstädter

stand schon bereit und mit uns marschierten dann rund 120 Mann unter klingenden Glöckchen und dem Trommeln ein. Jeder schnappte sich so 50-60 Strüsscher und ab ging es hinter der Standarte, heute hatte Alexej Kramer die Ehre, diese tragen zu dürfen, Richtung Bühne. Der total gutgelaunte und fröhliche Saal dankte mit Riesenapplaus.

Gute Laune und Frohsinn bis der Arzt kommt! Natürlich war nicht nur die Creme de la Creme der Gastronomie und all ihre Zulieferer da. Köche, Kellner, alles vom Brauhaus bis zum 5 Sterne Hotel. Heute waren alle da. Natürlich hatte der CKV auch wieder einige

Ehrengäste geladen, der Saal hatte sich wieder einmal in Schale geworfen. Festlich geschmückt und vorbereitet für den großen Abend. Rund 800 Gäste aus allen Teilen der Republik freuten sich auf eine große "Sitzung" mit allem, was man sich vorstellen konnte. Alle Räume, ob oben oder unten,



# Businesspartner Hotel und Gastronomie



MARITIM







TEIGENBERGER







Herausgegeben von PRO GAST MEDIEN Wahlscheider Straße 4 - 51766 Engelskirchen

02266 4658755 - www.medienlotharbraun.de

Telefon 02263 70767 Fax 02263 951822

Bitte senden Sie alle Beiträge an: vleer@progastgmbh.de

Chefredakteur Ernst Vleer

Medien Lothar Braun

Der Colonia Courier erscheint fünf Mal pro Jahr und wird für 2,50 Euro pro Exemplar abgegeben. Der Be-zugspreis ist im Mitgliedsbeitrag des Colonia Koch-kunstvereins enthalten. Beiträge und Anregungen sind willkommen. Berichte werden unabhänging vo der Meinung der Redaktion veröffentlicht. Bei lär geren Zuschriften oder undeutlichen Ausführun oehalten wir uns Kürzungen vor.

Kein Teil der Zeitschrift darf ohne schriftliche Ge nehmigung des Herausgebers vervielfältigt oder verbreitet werden. Das gilt vor allem für gewerb liche Vervielfältigung per Kopie, Aufnahme in Datenbanken und Vervielfältigung per digitaler

Für unverlangt eingesandte Manuskripte wird keinerlei Haftung übernommen Verantwortlicher: Ernst Vleer.

Es gilt die Anzeigenpreisliste vom 1. Januar 2009.



im Restaurant, alles war wieder festlich eingedeckt. Über 300 Gäste ließen es sich nicht nehmen, ein leckeres Menü aus der erstklassigen Küche des Pullman vor der Sitzung einzunehmen.

Und unser Colonia Kochkunstverein wäre nicht "der" Köcheclub, wenn es nicht für die Ehrengäste ein phantastisches Menü in der obersten Etage gegeben hätte. Schon vorher super Stimmung und ausgelassene Gespräche in allen Sälen. Alles außer Rand und Band. Unsere Ehrengäste, diesmal aus dem RADEBERGER gefeiert. Das davon Bereich Sport, Trainer Dirk Lottner mit Gattin Sarah, die Haie Spieler Sebastian Uvira, Freddy Tiffels und

Genialer Spaß und Treffpunkt der närrischen

Gastronomen-Familie und wieder einmal sensationell

Alexander Oblinger. Auch Günter Klum mit Gattin Erna gehörten zu der illustren Schar an Gästen. Der Präsident der Lesegesellschaft Egon Michelske und UNICEF Macher Heribert Klein mit Gattin waren anwesend, um mal einige zu nennen, die alle gut gelaunt und mit Kostüm oder Uniform bis auf das Unkenntlichste verkleidet. Oder hätten Sie unseren Prinz Karneval von 2019 Mark Michelske erkannt? Das wurde natürlich gebührend mit einem guten Glas Kölsch von auch genügend im Saal war, dafür sorgte außer dem fleißig agierenden Personal auch der Radeberger

Geschäftsführer Georg Schäfer. Und die graue Eminenz von Coca Cola, Peter Lövenich sorgte dafür, dass auch genügend alkoholfreie Getränke am Start waren. Und dann gab auch noch zwei Ehrungen des Colonia Kochkunstvereins. Zuerst "unser Trainer des Jahres 2019" Dirk Lottner, Tabellenführer und im Pokal den 1. FC Köln geschlagen und die Mannschaft so gut eingestellt, dass sie immer noch gewinnt. Hier noch mal unsere Gratulation. Und noch ein Jubiläum. Vor 30 Jahren begann die Unterstützung unseres Vereins durch die DOM





Sie wünschen sich ein einzigartiges Event? Dann kommen Sie ganz nah ran an den Rasen, und lassen Sie sich von der grandlosen Atmosphäre mitreißen. Mit puren Emotionen, Charakter, hervorragender Qualität und modernstem Stil. Ob als Mitarbeitermotivation, extravagante Firmenfeier, Workshop in edlem Ambiente oder Konferenz auf hohem Niveau – wir bieten Ihnen Räume und Services, die aus ihrer Veranstaltung ein unvergessliches Stadionerlabnis machen.

Weitere Informationen finden Sie unter: www.rheinenergiestadion.de





# Von jeder Seite, die SIE drucken, spenden WIR 10% an eine karitative Einrichtung!

keine Wartezeiten - nie mehr Feinstaub - 80% weniger Stromkosten bei gleichen Druckkosten wie bisher



Sperberweg 47 41468 Neuss 02131/4017-0

Ihrregionales IT-Systemhaus - www.ovscomputer.de







Rundweg 3 - 51789 Lindlar Telefon 02266 4658755 mail@medienlotharbraun.de

www.medienlotharbraun.de



















unser 11er Rat hatte den Saal im Griff und dann kamen die Höhner und alle Dämme brachen. Auf unserer 10er Skala eine volle Zwölf. Henning ließ es mit seinen Jungs so richtig krachen. Der Saal war voll im Feiermodus. Applaus für die Jungs auf der Bühne. Mit den Klüngelköpp gab es nur noch eine große Partyzone im Saal. Mit den Paveiern Die fleißigen Helfer um Schatzging es nahtlos weiter dann kam das Dreigestirn. Eine irre Session haben sie uns bis jetzt beschert und sind an Ihren Aufgaben so mächtig gewachsen. Meine Anerkennung und Gratulation an die drei Protagonisten und natürlich an alle, die sich vom Hoffriseur bis zum Prinzenführer darum kümmerten, dass alles so super funktioniert hat. Aber zurück zu unserer Sitzung. Das Dreigestirn gab noch mal richtig Gas und verabschiedete sich schnell, denn heute war Großkampftag mit so vielen Terminen wie nie. Danach rockten Druckluft den Saal und es

ging so ganz lamgsam dem Ende zu. Drei Zugaben, das Hallendach gab schon leicht nach. Eine tolle Nummer nach der anderen, das Niveau der Sitzung stieg und stieg und ließ nicht nach. Die Gäste standen Kopf und keiner hielt sich mehr auf den Stühlen.

meister Rolf Schweigert, Peter Draschner, Robert Wullen, Christian Kerner und Johannes Krahwinkel waren zwischenzeitlich immer noch mit der Verleihung der Orden beschäftigt.

Danach noch als krönenden Abschluss die Kölner Rheinveilchen. All das, von der guten Laune der Gäste, der tollen Künstler, der ganzen Helfer und natürlich ihr. das beste Publikum der Welt und alle rockten den Saal bis zum Exzess. Anschließend konnte dann die Party draußen im Voyer beginnen, es ging bis in die frühen Morgenstunden

weiter. Mehr geht nicht!

Der Dank von mir und unserem ganzen Vorstand an alle Künstler, meinen Dank an den 11er Rat und mein größter Dank an den phantastischen Sitzungsleiter Reiner Herschel. Rainer, Klasse gemacht.

Unser Dank an die weit gereisten Gäste unserer Premium- und Business Partner für deren Besuch. Auch gab es für alle Künstler wieder eine Riesen-Pyramide aus Kölsch Fässchen gestiftet von der Radeberger Brauerei.

Und Wolfgang Lutter stellte wieder ein perfektes Programm zusammen, so, wie es wirklich passt. Er ist ein Meister seines Fachs und das wird er auch im nächsten Jahr wieder zeigen.

UND DAMIT ZUM LETZTEN MAL AM ENDE DER SESSION: KÖLLE ALLAAF!



# BUSINESSPARTNER











Businesspartner Kochkunstverein









# BUSINESSPARTNER

**INDUSTRIE UND** WIRTSCHAFT

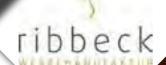
























# Tadellose Unterstützung unserer Mitglieder

# Kochen für Obdachlose und Ubhängige in Köln



Staatssekretärin für Integration Güler engagiert sich vorbildlich Innenminister Reul arbeitet mit in Küche und Service

> Serap Güler steht in einer Gruppe Obdachloser und spricht mit den Menschen über ihre Probleme und Sorgen. Als Schirmherrin für das große Obdachlosenessen steht Sie den ganzen Tag mit Rat und Tat zur Verfügung. Vorbildlich meinen wir. Direkt hinter ihr kocht unser Innenminister nochmals die Wild Soße auf und gibt ihr den letzten Schliff. Perfekt und gut sollte die Soße sein. Einfach genau wie seine Politik, Gradlinig, Fair und ohne Kompromisse.



Der eine sieht halt einen solchen Termin als Pflichtaufgabe, Herbert Reul nicht. Von der Suppe bis zum Dessert, vom Anrichten bis zum Abräumen ist er immer dabei. Es gibt sie also doch noch, die Politiker, die sich sieben Tage in der Woche engagieren.

Unter der Federführung des Colonia Kochkunstvereins fanden sich wieder viele Menschen zusammen um Gutes zu tun. Das sind viele Mitglieder des Club 99, die unter anderem mit Ihren finanziellen Mitteln dafür gesorgt haben, dass die "Speisetüte" für die Feiertage üppig gefüllt war. Von der Fleischkonserve bis zur Fischdose, von Obstdosen bis zum Getränk hatte jede Tüte einen Warenwert von gut 20 €.

Übrigens steuerte auch unser Partner METRO noch 200 Fischkonserven für die Speisentüte zu.

# GROSSE UNTERSTÜTZUNG DURCH KÖLNER UNTERNEHMEN

Die Firmen Itting, Autolackierer u Karosseriespezialist aus Köln, hier besonders als Spender vertreten durch den Geschäftsführer Karl Adler und Heizung-Sanitär Auweiler, vertreten durch den Inhaber Jürgen Auweiler persönlich, spendeten. Hier konnten die beiden Vereinsbeiträge von je 1000 € direkt in das Essen investiert werden. Dafür gilt der Dank des Vereins und vor allem mein persönlicher Dank.



Werbung. Effektiv. Sichtbar.



# RPKmedia.com

+49 (0)2102 539160

# AVF DIE PLÄTZE... FERTIG ... SITZ !!!



# Sie möchten einen Strandkorb im ganz persönlichen Style?

Die Tonne ist in gelb, grün, grau, blau, orange und braun lieferbar. Preis: 981,75€ inkl. MwSt. zzgl. Grafik und Fracht bei Abnahme 1 Stück. Größere Auflagen auf Anfrage.

Angebot freibleibend. Zwischenverkauf vorbehalten.

# STRANDKORB Sonderedition "CKV"

Limitiert auf 20 Stück. Inkl. Individualisierung mit eigenem Logo oder

Namen auf den Armlehnen Innenseite. Inkl. **Spende** in Höhe von 111€ für soziale Projekte des CKV.

Die Strandkörbe werden in einer anerkannten Behindertenwerkstatt

in Deutschland hergestellt.





Die BOOT 2020

# Auf dem Meer und auch darunter... Super Luxusboote voll im Trend

Die Besichtigung einer 5 Millionen Euro Yacht ist nicht so einfach. Es sei denn, man ist Gast auf der Boot in Düsseldorf. Hier stehen sie nebeneinander. Eine schöner wie die andere. In feinstem Designe mit den besten Materialien, die es für Geld zu kaufen gibt. Zahlungskräftige Kundschaft aus dem In- und Ausland strömt ungebrochen in die Messehallen in Düsseldorf.

Sportboote, Leichtboote, Segelboote und, und, und.... Alles von Bordschuhen bis zum richtigen Küchenutensil. Hier gibt es halt alles rund um die schwimmenden Paläste. Aber wir wollen mal nicht übertreiben. Es gibt schon Einsteiger Modelle ab 300. bis 400. Euro. Wer ein Wassergrundstück besitzt oder am Meer zuhause ist, benötigt nun mal ein Boot. Den Unterschied macht die Geldbörse. Vom kleinen Paddelboot bis zur























Boot 2020

Hälfte leichter, faltbar und mit dem gleichen Sicherheitsstandard wie die Vollwesten. Ideal für die Urlaubsreise, wenn man auf eigenen Standard nicht verzichten will. Wem ist das noch nicht passiert im Tauchsport, auf irgendeiner kleinen Insel in der Karibik oder im Chinesischen Meer: Die kleine Tauchstation freut sich, dass du da bist, man ist super nett und freundlich und meint es wirklich gut mit dir und dann bekommst du dein Tauch-Equipment und der Horror nimmt seinen Lauf. Die Einheimischen tauchen mit dem Zeug, was man vor 20

Jahren weggeschmissen hat. Es wird bestimmt auch noch 100% funktionieren, doch ich möchte gerne mit meinem Lungenautomaten und meinem Sicherheitsequipment tauchen. Daher auch die neuen Tauchkoffer. Früher machte Gewicht nichts. Meine Tauchkoffer wogen 5 bis 6 kg mit Rollen und Gestell und, und, und. Doch die neuen großen Koffer von Mares wiegen gerade noch ein gutes Kilogramm, sogar mit Wasserablauf. Phantastisch! Super verwebter Nylon. Professionelle Arbeit.

Ich weiß, was ich will, hier kauf ich ein. Geprüfte Qualität, Preis und



Luxusyacht mit 8 phantastischen Kojen, Wunderwerke der Technik. Hier sind Aussteller aus aller Welt und erfüllten die Erwartungen der Branche voll. Die Besucher konnten in den Düsseldorfer Messehallen 360° Wassersport erleben und diese hatte alles Mögliche bereit für jede Menge Einsteiger und Neugierige. Aber natürlich mausert sich inzwischen auch der Bereich Tauchen und Urlaub zu einem ernst zu nehmenden Geschäft der Messe. An die drei vollen Hallen mit allem was man sich überhaupt an Equipment vorstellen kann, ist hier direkt käuflich zu erwerben. Wir haben uns in diesem Jahr einmal um einen der großen Hersteller auf dem Tauchermarkt gekümmert, um MARES. Von der Taucherweste bis zum Anzug, von der Flosse bis zur Maske, hier gibt es noch echte Qualität. Wir haben uns mal als Alternative die Reisewesten angesehen. Die



Die Pro Gast ist ein Unternehmen, welches sich seit über 20 Jahren erfolgreich am Kölner Markt behauptet. Ob eine Top Veranstaltung für die Kölner Haie oder für ein erstklassiges Hotel, wir sind immer mit 100% Leistung dabei und bieten vom Equipment bis über die Personalüberlassung alles was moderne Gastronomie ausmacht: Exklusiver Messeservice, Großveranstaltung für mehrere 1000 Gäste oder zur Unterstützung einer Küchenbrigade im Hotel. Wir bieten das gesamte Programm.



Unternehmensberatung

Wahlscheider Straße 4 - 51766 Engelskirchen Tel.: 02263-70767 - Fax: 02263-951822 - Mobil: 0171-6811187

# Sie suchen die fachliche Herausforderung?

# Wir suchen Sie als Teil unseres Teams! Koch/Köchin

### Sie wünschen sich:

- ein gutes und planbares Privatleben
- Abwechslung und lieben trotzdem die Sicherheit eines starken Unternehmens
- Vielfalt beim Kochen?

# Dann sind Sie bei uns genau richtig

Ob im Bankett oder a la carte. Wir senden Sie in etwa sechs verschiedene Küchen im Raume Köln. Sie kochen bei unseren Kunden oder direkt in unserer Zentralküche und sind immer Pro Gast Mitarbeiter Sollte Ihnen mal ein Betrieb nicht zusagen, dann setzen wir Sie halt woanders ein. Sie arbeiten gerne im Frühdienst. oder doch lieber spät? r sind flexibel

### **Ihre Voraussetzungen:**

- Sie haben eine abgeschlossene Ausbildung als Koch und haben diese erfolgreich bestanden
- Sie sind bereit dazu zu lernen und verschiedene Küchen als ihre "Großküche" zu betrachten.

Dann kommen Sie zu uns.

Durch die unterschiedlichen Betriebe sammeln Sie bei uns in einem Jahr eine Vielzahl an Erfahrung!

### Wir bieten:

- 5 Tage Woche im Schichtbetrieb
- überdurchschnittliches Gehalt

hängig vom Gehalt, eine Sonderprämie von 500 € als Dankeschön für ihr Vertrauen in unser Unternehmen.

- ein tolles Team Nach 6 Wochen erhalten Sie, unabnotiert.

Einfach melden unter: vleer@progastgmbh.de



# wild gesunde Ernährung aus dem Wald

Zuerst einmal ein par Bezeichnungen für ein und das selbe:Wildfleisch, auch Wildpret, Wildbraet, Wilpert (eine Bezeichnung aus dem früheren / älteren Sprachgebrauch), bedeutet "Fleisch vom Wild bzw. Fleisch von frei lebenden Tieren".

Wildbret stammt von stressfrei aufgewachsenen Tieren, die in freier Natur leben und sich von natürlichen Gräsern und Kräutern ernähren. In der Regel besitzt das Wildfleisch eine nachvollziehbare Herkunft und es fallen beim Kauf von heimischen Produkten kaum Handelswege an – kurze Transportwege und wenig Verpackung. Das schont zusätzlich die Natur und unsere Umwelt. Keine großartigen Fütterungen (Mast) nur die winterliche Unterstützung durch einige Futterstellen vom Jäger.

Keine Impfung, keine Chemie. Immer absolute Natur.

# Ernährungsphysiologische Bedeutung Eiweiß/Protein:

Wildfleisch enthält mit 23 Prozent besonders viel Protein (Eiweiß) und eindeutig mehr als Rind-, Schwein- oder Geflügelfleisch. Zusammen mit Fisch gehört es zu den eiweißreichsten Fleischarten. Deshalb eignet sich das Wildfleisch auch besonders gut in der Sportlerernährung. Die Zusammensetzung seiner Aminosäuren ist sehr ausgewogen und hat zudem eine besonders hohe

Fleischsorte pro	Protein/	Fett in g	Kohlen-	Eigenschaft, Zubereitungsmöglichkeit,
Stück ca. 150 g	Eiweiß		hydrate	Aussehen
	in g		in g	
Elch (Filet)	46,2	5, 1	<0.1	Diese drei Sorten eignen sich sehr gut als Schmorbraten
Hirsch (Oberschale,	30-32	0,9-1,5	<0,1	aus dem Ofen.
Keule Rücken)				
Reh (Rücken)	34,5	2,6	<0,1	
Wildschwein (Rück-	34,5	3,9	<0, 1	Fleisch junger Tiere eignet sich vorzüglich zum Schmoren/
en)				Braten, bleibt dabei sehr saftig. Vor dem Essen sollte es
				immer ganz durchgebraten werden, um eventuelle Keime
				zu zerstören. Sehr aromatisch.
Hase	33	4,5	<0,1	Schlegel und Rücken eignen sich ausgezeichnet zum
				Braten und Schmoren.
Fasan (Fleisch mit	34,1	14	<0,1	Zubereitung nach traditionellen Geflügelrezepten möglich
Haut)				
Fasan (Fleisch ohne	34,5	5,4	<0.1	
Haut)				
Rebhuhn	35,0	9,0	<0,1	Sehr schmackhaftes Wildhuhn
Wildente (Fleisch	26,1	22,8	<0,1	Ein beliebtes Festtagsessen z.B. im Ganzen gebraten oder
mit Haut)				ausgelösten Brüste als Schnitzel.
Wildente (Fleisch	35,4	5,4	<0,1	
ohne Haut)				
Strauß (Rückenfilet,	33,2	5,0	<0,1	Feinfasriges, dunkelrotes, zartes und mageres Fleisch, das
   Schenkel)				sich zum Beispiel als Steak vom Grill eignet.

In der oben stehenden Übersicht erkennen Sie einen Nährwertüberblick überWildfleisch

biologische Wertigkeit. Das bedeutet, es kann vom menschlichen Körper besonders gut in körpereigenes Protein umgewandelt werden und unterstützt den Muskelaufbau. Außerdem ist es leichter verdaulich als andere Eiweißarten

### Fett

Das Fettsäuremuster ist unterschiedlich, je nach Fütterung. Wenn natürlicherweise Grünfutter, Heu und Gras gefressen wird, dann überwiegen die wertvollen mehrfach ungesättigten Fettsäuren (PUFA),Omega-3 Fettsäuren und konjugierten Linolsäuren (CLA) und somit ist der Anteil der gesättigten Fettsäuren (SFA) geringer. Es ist von Natur aus sehr fettarm, was durch eine entsprechende Beilage wie z.B. durch eine selbst gemachte Kräuterbutter wieder ausgeglichen werden kann.

Weiter ist das Fleisch von heimischen Wildtieren leichter verdaulich als andere Fleischsorten, da es einen niedrigen Anteil an Bindegewebe hat. Außerdem hat es einen besonders hohen Mineralstoffanteil – das heißt, eine besonders hohe Nährstoffdichte. Insbesondere das Reh- und Rotwild hat einen besonders hohen Anteil an Selen, Eisen und Zink. Auch die B-Vitamine sind sehr gut vertreten!





### **Geschmack:**

Wildfleisch gilt als feinfaseriges, zartes, mageres Fleisch von dunkler Farbe mit typischem Wildgeschmack. Die Zartheit von dem Fleisch wird

durch das Bindegewebe und

die Struktur der Muskelfasern

bestimmt. Fleisch von Wild hat

Ein Punkt

muss erwähnt werden, da er immer wieder zur Sprache kommt:

Wie hoch ist das Risiko der

Strahlenbelastung bei Wildfleisch?

Auch 30 Jahre nach der Tschernobyl

Katastrophe, ist teilweise noch eine hohe Caesiumbelastung des Wildfleisches messbar, vor allem im Süden Bayerns. Besonders betrifft Hirschtrüffel, sie fressen Egerlinge - und die im Wald teils belastete Böden kann sich das Caesium 137 gibt es die Problematik in Wäldern und Mooren."

Die Jäger sind verpflichtet das Wildfleisch speziell untersuchen zu lassen, bevor es in den Handel kommt. So kann der Verbraucher sicher sein, dass es sich um ein einwandfreies Wildfleisch handelt. Und hier bei uns schmeckt das Wild so wie so am besten.

Zubereitungsverluste beim Grillen, Braten und Kochen überschreiten iene von landwirtschaftlichen Nutztieren nicht. (Branscheid 2007)

ein hohes Safthaltevermögen und es das Wildschwein, sie lieben Erde mit dazu. "In allen sauren oberflächennah halten. Deshalb Bitte anmelden per Post an die Geschäftsstelle des Colonia Kochkunstvereins

oder per Fax an 02263- 951822

oder per Mail an vleer@progastgmbh.de

Herrn Rolf Schweigert - Oststraße 86 - 51766 Engelskirchen

# rgelak

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

Hier die neuen Termine für unsere Spargelaktion 2020.

Wie immer benötigen wir zur Unterstützung der Kölner Kinder-

klinik wieder ehrenamtliche Helfer. Denn "natürlich" schälen wir wieder zu Gunsten der Kinderklinik Amsterdamer Straße, und wieder vor dem altehrwürdigen Gürzenich. Hier bereits im dritten Jahr. Ich bitte um viele, viele Helfer und um große Unterstützung. Wie im letzten Jahr gibt es auch in diesem Jahr nur einen Tag zum Schälen, Spenden und Schlemmen. Bitte füllen Sie das Blatt aus und senden dieses per Fax, E-Mail oder Post an die angegebene Adresse. Übrigens gibt es auch wieder eine Einladung zur Spargelgala im Maritim. Jeder ehrenamtliche Spargelschäler bekommt natürlich seinen Platz zu unserer großen Spargelgala auf Kosten des Colonia Kochkunstvereins frei. Und selbstverständlich kann jeder auch Gäste mitbringen. Das gesamte Menü inkl. der korrespondierenden Getränke kostet pro Person € 50,00. Also meldet bitte Gäste an.

Nach dem Essen erfolgt die Übergabe des Spendenschecks an Herrn Prof. Dr. Weiss, den Chefarzt des Kinderkrankenhauses Amsterdamer Straße und die traditionelle Tombola wartet mit Top-Preisen auf die glücklichen Gewinner.

### SCHÄLEN

Die Spargelaktion findet am Tag vor Muttertag am 09. Mai 2020 ab 10.00 Uhr vor dem Gürzenich statt

Ich komme von

□ von 14-20 Uhr □ von 10-18 Uhr

Ich bringe meinen eigenen Spargelschäler mit □ ja

□ nein

### SPARGELGALA

Das Spargelessen findet statt am Donnerstag, dem 28. Mai 2020 um 18.30 Uhr im Steigenberger Hotel .

Ich nehme daran teil

□ ja

Ich melde noch zusätzlich Personen an

□ ja

□ nein (zahlungspflichtig a € 50,00/Pers.)

Spargelaktion 2020

31

Die Rechnung bitte an folgende Adresse (wenn abweichend):

Name:

Telefon: E-Mail:

Adresse:

BITTE ALLES IN DRUCKBUCHSTABEN

Unterschrift



bereit. In der großen, phantastischen TAITINGER Champagnertheke lagen die ersten 60 Flaschen eisgekühlt. Trotz Regen draußen war die Laune in den Zelten schon nach wenigen Minuten so ausgelassen, wie es in den letzten Jahren kaum gewesen ist. Knapp 300 Gäste fanden sich mit guter Dauerlaune bei Dauerregen auf der großen VIP Tribüne ein.

Dank der perfekten Vorarbeit der Pro Gast Crew konnte ich mich schon frühzeitig um unsere Gäste kümmern. Germanys Next Top Model Toni kam mit einer Freundin... Nach der Premiere im letzten Jahr freute sie sich wieder auf den Kölner Karneval.

Doch zuerst mein jährlicher Rundgang zur persönlichen "Kontrolle". Am Eingang stand erstmals die "Fleisch Braterei" US Rinder Filet und Rumpsteaks, Schweinerücken und ½ Hendeln, natürlich "Remagen,s" beste Currywurst. Dazu Bratkartoffeln …lecker. Dann unsere seit genau 10 Jahren erprobte Security vom Wachdienst Luchs. Die Damen und Herren, von Chef Stefan Grauer gesendet, sind wie immer die "Zuverlässigkeit" in Person.

In der nächsten Ecke der große gewärmte Toilettenwagen, wie immer piko bello sauber und geflegt. Daneben erst mal eine große Zeltsperre und etwas Luft.

Dann fing unsere "Genussstraße" an. Den Auftakt machte der große METRO-Stand. Frische Austern und feine Canapes, Champagner und sackweise gute Laune, einfachperfekt. Daneben die Leute der "Radeberger", unsere Partner der DOM Brauerei. Das Kölsch floss jetzt schon



\*

# RRG

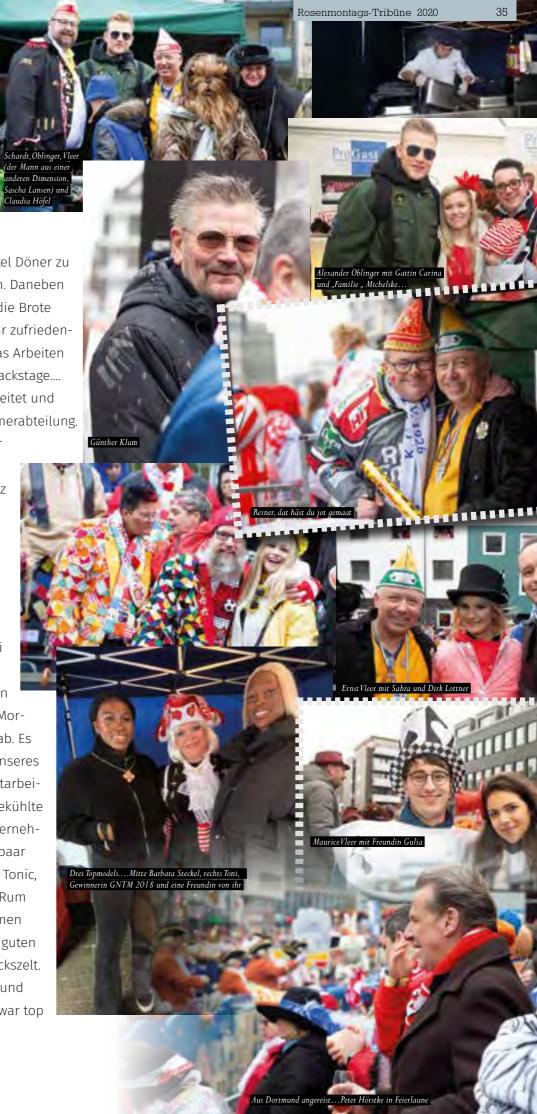
Embracing your mobility



Elektrisch fahren!

in Strömen. Auch hier alles ok. Und weiter ging es. Es folgte der Nudelstand. Frische Nudeln im großen Parmesanlaib. Der Geruch machte Appetit auf mehr. In der nächsten Koje wetzte der Kollege Peter Draschner gerade die Messer und fing an den knusprigen Geflügel Döner zu schneiden. 30 kg vom Feinsten. Daneben der Kontaktgrill. Hier wurden die Brote nochmals richtig geröstet. Sehr zufriedenstellend. Dahinter hörte ich das Arbeiten der restlichen Küchen-Crew Backstage... Hier wurde wie verückt vorbereitet und produziert. Es folgte die Hummerabteilung. Der Kollege hatte 120 Hummer verarbeitet. Alle mir frischer Käsesoße gratiniert. Der Absatz war frappierend. Weiter zur nächsten Theke. Schneeweiß und neu, unser neuer Champagner Partner TAITINGER ließ hier alles in Weiß erstrahlen. TAITINGER Brut und (sehr beliebt) TAITINGER Rose. Die zwei Mädels hinter der tollen Bar hatten wahrlich keinen ruhigen Job. Hier ging ab dem frühen Morgen schon so richtig die Post ab. Es folgte der große rote Wagen unseres Partners COCA COLA. Unser Mitarbeiter servierte hier etliche gut gekühlte alkoholfreie Getränke des Unternehmens und natürlich auch ein paar Spezialmischungen. Einen Gin Tonic, Wodka Lemmon oder weißen Rum aus Cuba. Alles wurde in Strömen genossen. Dahinter noch zum guten Schluss unser großes Frühstückszelt. Brötchen und Berliner, Kaffee und Glühwein. Auch diese Station war top

organisiert.



Natürlich zum guten Schluss noch die guten Flaschen Riesling und Rotwein unseres Weinpartners, der Weinmanufaktur Christian Schardt gerade geöffnet und kühl gestellt.

Jetzt konnte ich endlich auf die Moderatoren Tribüne. Rainer Herschel "schwebte" hier über alles. Wie immer hat er alles perfekt im Griff und wusste natürlich wieder über alle hier Bescheid. Ihm gesellten sich neben Co-Moderator und Musiktechniker Marko Vleer auch Prinz Marc "Mischelske" Prinz Karneval 2019. Auch Günther Klum und Trainer Dirk Lottner standen im Blumen-

Die großen Corps, die bunten Fußgruppen und vor allem die kölschen Tanzgruppen konnten mit gewagten Hebefiguren die Tribünengäste phantastisch animieren. Rainer schaffte es bei fast allen Gruppen, diese vor unserer Tribüne zum stehen zu bewegen. Sensationell.

meer.

Wir versanken in Strüßche und Schokolade. Vor allem die Kinder auf unserer Tribüne kamen natürlich voll auf ihre Kosten. Die Pferde im Zug waren ruhig und gehören, meiner persönlichen Meinung nach, auch ins Zugbild.

Für uns hieß es auf jeden Fall, dass wir trotz anfänglichem Schlechtwetter so richtig Spaß auf unserer Tribüne hatten. Und nicht nur viele bekannte Kölnerinnen und Kölner waren unter den Gästen, auch zahlreiche Freunde aus der Ferne . Hier einige Namen aus der Gästeliste: Top Model Toni war mit Model Papa Günther Klum da, Fußballtrainer Dirk Lottner mit Familie, Prinz Marc I des letzten Jahres Marc Michelske und seine Jungfrau Catharina, Michael

Everwand. Auch der Präsident der Lesegesllschaft, Egon Michelske zählte zu den Gästen. Der Vorsitzende des Vorstandes der Groupe Renault, Uwe Hochgeschurtz, Olaf Schlösser, der Geschäftsführer von Royal Motors in Kempen. Claudia Hövel von "Punkt", der Netzwerk Agentur in Köln war "raderdoll" im Karneval und fühlte sich sichtlich wohl. Auch Jörg Hamel, der Geschäftsführer vom Handelsverband NRW sowie der Geschäftsführer vom Kölner Brauereiverband Christian Kerner, um nur einige zu nennen

an Kerner, um nur einige zu
nennen
Wir werden gerne für das nächste Jahr wieder Vollgas geben. Karten sind mit sofortiger Wirkung wieder zu bestellen und werden selbstverständlich erst zum Jahresende berechnet.

Und die Karten fürs nächste Jahr gibt es bereits ab sofort wieder über E-Mail zu kaufen zum Preis von € 229,00 all in.

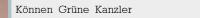
Daher jetzt schon buchen unter ellen.vleer@progastgmbh.de

Denn der nächste Rosenmontag kommt bestimmt. Ich freue mich auf euch wieder in Kölle zum Zoooooch 2021.











# Können Grüne Kanzler?

Das war das Thema beim großen Diskussionsabend des Kölner Wirtschaftsclubs im Kölner Marriott Hotel. Christian Kerner, Geschäftsführer und Marc Kurtenbach, Präsident des Wirtschaftsclub hatten Vertreter der Wirtschaft Kölns "geladen" und der Saal war restlos bis auf den letzten Platz besetzt. Das Thema "Die Grünen" und ihr Vorsitzender Robert Habeck polarisieren.

Denn mit Habeck ist plötzlich ein charismatischer, intelligenter Mann in die Chefrolle getragen worden,

der auch die ruhigen Töne spielen kann und eigentlich nicht in die "Grünen Schublade" passt. Man



















# **BEREIT FÜR JEDE AUFGABE.**DER NEUE PROACE CITY.



Clevere Lösungen für Gewerbe, Freizeit und Familie.

Ab dem 25.04.2020 live erleben.

Erleben Sie Leistungsfähigkeit, Vielseitigkeit und Effizienz als Kastenwagen oder Pkw. Und dank der zahlreichen Konfigurationsmöglichkeiten finden Sie genau den PROACE CITY der am besten zu Ihnen und Ihren Wünschen passt. Kommen Sie ab dem 25.04. zu uns ins Autohaus und lassen Sie sich begeistern!

Kraftstoffverbrauch aller PROACE CITY und PROACE CITY VERSO Modelle, kombiniert 5,5 − 4,0 1/100 km, CO₂-Emissionen kombiniert 125 − 106 g/km. Gesetzl. vorgeschriebene Angaben gem. Pkw-EnVKV, basierend auf NEFZ-Werten. Die Kfz-Steuer richtet sich nach den häufig höheren WLTP-Werten.



AUTOLEVY GmbH & Co. KG | 5x in NRW

Höherweg 121–131 St 40233 **Düsseldorf** 44 02 11 / 157 88-0 0. hoeherweg@autolevy.de ga

Schuchardstr. 4 40595 Düsseldorf 02 11 / 97 05-0 garath@autolevy.de Liebigstraße 201–203 50823 **Köln** 02 21 / 179 00-0 ehrenfeld@autolevy.de

Carl-Benz-Str. 32 53879 Euskirchen 02 251 / 77 54 1-0 euskirchen@autolevy.de

50226 **Frechen** 02 234 / 60 10 7-0 frechen@autolevy.de

Elisabethstr. 16



sieht ihm den Schriftsteller an, der er ja eigentlich auch ist. Ein im Positiven gesehen, "gewiefter" Politiker,

# Sein Studium: Doktor der Philosophie

Danach geht's in den Süden, zum Magister-Studium der Fächer Germanistik, Philosophie und Philologie an der Uni Freiburg. Als 31-Jähriger schreibt er an der Universität Hamburg seine Doktorarbeit mit dem Titel "Die Natur der Literatur: Zur gattungstheoretischen Begründung literarischer Ästhetizität". Die anderen Studenten erkunden das Nachtleben aber der Student Ha-



 $@ \ www.robert-habeck.de \\$ 

der eine innere Ruhe ausstrahlt.
Habeck wird 1969 in Lübeck geboren. Seine Eltern führten dort eine Apotheke. Behütet aufgezogen spielte der junge Robert im Gymnasium Schultheater, engagierte sich in der Schülervertretung und war Mitherausgeber der Schülerzeitung. Nach dem Abitur 89 leistete er seinen Zivildienst beim Hamburger Spastikerverein.

beck vergräbt sich zeitweise komplett in der Bibliothek und widmet sich der Philosophie. Doch dieses Leben als "radikaler Philosoph" tut seinem Sozialleben nicht gut, ein Umbruch muss her. "Ich floh mit einem Erasmus-Stipendium von Freiburg nach Dänemark", verrät Habeck in einem Interview mit der Zeit. Da habe er sein Leben wieder auf die Spur gebracht. "Ich kann ihn





© Nadine Stegemann

genau datieren, diesen Moment: 2. September 1991, 18.30 Uhr." Das Leben in Dänemark habe ihm gezeigt, dass man alles auch anders sehen kann und dass man nicht glücklich werde, wenn man andere Sichtweise ignoriere.

# Eine politische Erfolggeschichte

Mit Ehefrau Andrea hat er heute vier Kinder und gilt finanziel als gut abgesichert. 2002 wird er Mitglied bei den Grünen. Als er 2002 eine Kreismitgliederversammlung der Grünen Schleswig-Flensburg besucht, kommt er als Kreisvorsstandssprecher nach Hause – die erste Stufe der politischen Karriereleiter ist erklommen. 2004 dann der Landesvorsitz und 2012 stellvertretender Ministerpräsident von Schleswig-Holstein. Seit 2018 ist er Vorsitzender der Grünen und 2019 dann als Gastredner beim Wirtschaftsclub Köln.

# Ein schwerer Stand beim Wirtschaftsclub

Ja, ein charismatischer Mann, der sehr gut vorher einstudierte Reden halten kann. Doch in Köln überzeugte er "nicht". Ob bei der Diskussion um den neuen Mindestlohn von 12 €, bei dem es eine Abstimmung aller Gäste mit etlichen guten Gründen und einer "100% Verneinung" gab oder der Mietendeckel, bei dem er immerhin noch knapp 20% mit seinen Ideen mitnehmen konnte. So richtig Bescheid wusste er eigentlich im Rahmen der Diskussion über die einzelnen Punkte nichts, zumindest nicht in der Tiefe. Er wollte sich informieren, kam dann schon eher stereotypisch. Weil seine Eröffnungsrede allerdings wirklich sensationell gut war, bekam er auch "aus den anderen Lagern" einen großen Applaus.

Die Abstimmung zum Schluss fiel dann leider unter den Wirtschaftsleuten zu der Frage "Können Grüne Kanzler" doch relativ dünn aus. Nur 30% der Anwesenden trauten Robert Habeck den Kanzlerposten zu.

♦ Bericht: Ernst Vleer



# Alles, was Sie schon immer über

# Alloho

wissen wollten!

Nach Karneval kommt die Fastenzeit. Eine beliebte Möglichkeit auf Alkohol zu verzichten. Passend dazu beantworten wir heute:

### Warum werden wir betrunken?

Allen von uns ist wohl der Effekt von Alkohol bekannt: Zu Beginn treten euphorische Gefühle auf, man wird lockerer, viele auch mutiger und die Hemmschwelle sinkt herab. In höherer Konzentration führt es dann

häufig zu Gefühlsschwankungen und Ausbrüchen, typischerweise bekannt als Aggressives Verhalten unter Alkohol Einfluss. Neben verständlicherweise Übelkeit und Erbrechen kann in sehr hohen Konzentrationen beobachtet werden, dass Orientierungs- und Verständnislosigkeit auftritt, gefolgt von möglicherweise Koma und/ oder sogar medizinischen Notfällen wie Lungen Aspirationen von Magenflüssigkeiten, akuter Zentral-Nervensystem Depression und eventuell sogar dem Tod. Aber warum genau ist das so? Was passiert in unserem Körper, wenn wir Alkohol trinken?

Wir wissen, dass Alkohol die Blut-Hirn-Schranke passieren kann – also kann es die normalen Abläufe des Gehirns einschränken. Vor 20 Jahren dachte man noch Alkohol würde einfach sämtliche Funktionen des Hirns einschränken, heutzutage weiß man allerdings, dass Alkohol wesentlich komplizierter agiert. Und zwar ist auch dies Konzentrationsgebunden: In geringen Konzentrationen von Alkohol werden zum Beispiel die GABA-A und 5-HT3 (Serotonin) Neurotransmitter Wege beeinflusst - mehr von diesen Glückshormonen wird freigesetzt und in diesem Stadium fühlt man sich euphorisch gut gelaunt.

In stetig höherer Konzentration des Blutalkohols werden auch anderer Neuronen beeinflusst -NMDA; Dyhidropyridine-sensitive Kalzium Kanäle werden von Alkohol geblockt.

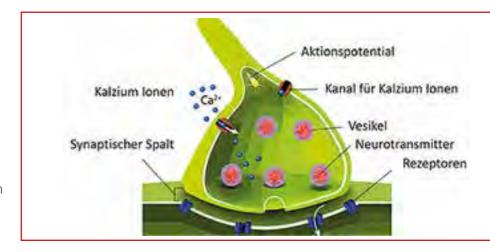
Also in einfachen Worten: Je mehr Alkohol konsumiert wird, desto mehr wird auch die Hirn Chemie dadurch beeinflusst, welche über Neurotransmitter und Neuropeptide Systeme unser Verhalten beeinflusst.

Hierbei ist Alkohol gleich Alkohol, und auch "Bier auf Wein, dass lass sein" ist mehr Aberglaube als wissenschaftlich erwiesen lediglich die letztendliche Alkohol Konzentration ist für den Zustand des Betrunkenseins und der damit verbundenen Symptome verantwortlich.

# Wieso zittern Alkoholiker auf Entzug?

Auch dies ist mit Neurotransmitter wegen zu erklären – insbesondere den Kalzium Kanälen der Präsynapse. Unter normalen

Zellen auf diese Art so inhibiert. dass es zu Koma und Tod kommen kann. Generell ist unser Körper aber sehr einfallsreich, um sich vor diesen Nebenwirkungen zu schützen. So haben Alkoholiker, welche tagtäglich Alkohol



Bedingungen öffnen sich diese sobald ein Aktionspotential sie erreicht, also eine Reiz Weiterleitung stattfindet, um Kalzium in das Zell innere zu lassen. Dadurch wird die Zelle mehr positiv geladen und sogenannte Vesikel mit Neurotransmittern beladen werden zum Synaptischen Spalt befördert, wo die Neurotransmitter die Zelle verlassen und der nächsten Zelle signalisieren, einen Impuls zu starten. Auf diese Weise springt das Aktionspotential von Neuron zu Neuron.

Wie bereits oben erwähnt werden Kalzium Kanäle von Alkohol geblockt, folglich fließt kein Kalzium durch den geblockten Kanal, die Konzentration des Kalziums in der Zelle, die benötigt wird, um die Vesikel auszusenden wird erst später erreicht. Bei einer absoluten Überdosis an Alkohol, werden die

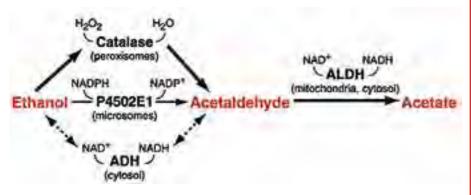
konsumieren und dadurch die Zellen die Auswirkungen "gewöhnt" sind, eine höhere Nummer Kalzium Kanäle aufgebaut. Über die Zeit werden neue diese Kanäle gebildet, um eine möglichst normale Impulsweiterleitung zu gewährleisten.

Wenn jetzt eine solche Person auf Entzug ist, und plötzlich kein Alkohol mehr eine große Menge an Kalzium Kanälen blockiert, dauert es natürlich ebenfalls hier wieder einige Tage bis diese zusätzlichen Kanäle wieder abgebaut werden. In dieser Zeit findet eine viel stärkere Hyperpolarisation mit intrazellulärem Kalzium statt, und es werden eben leichter Schwellenwerte erreicht, um Vesikel mit Neurotransmittern auszuschütten. Dadurch erleiden die meisten solchen Patienten Muskel Zittern und Krämpfe.

# Warum führt Alkohol zu Leberschäden?

Die Leber befreit unseren Körper von toxischen Substanzen, indem sie dort so modifiziert werden, um danach über das Blut zur Niere geführt zu werden wo sie letztendlich über Urin ausgeschieden werden. Ebenfalls Alkohol wird in der Leber abgebaut. Im Normalfall verarbeitet eine gesunde Leber circa 8-10 Gramm





puren Alkohol pro Stunde, was in etwa 0,3L Bier entspricht. Das ganze basiert auf komplizierten biochemischen Vorgängen, welche für uns jetzt allerdings gar nicht weiterhin wichtig sind. Wichtig zu verstehen ist nur, dass der Alkohol (Ethanol) erst in das Zwischenprodukt Acetaldehyde umgewandelt wird, um dann später in Acetate umgewandelt zu werden. Acetate wird dann von unseren Zellen genutzt als hervorragender Energieträger – es heißt nicht ohne Grund Bierbauch!

Das Zwischenprodukt Acetalydehyde ist für die Leber der Ursprung allen Übels. Es ist Leber toxisch und führt durch oxidativen Stress und

Lipid Peroxidation zur Beschädigung und eventueller Zerstörung von Leberzellen. Bei lediglich gelegentlichem Alkoholkonsum ist dies nicht weiter tragisch, vor allem da die Leber ein seinesgleichen suchendes Heilungspotential aufweist. Sobald allerdings ein chronischer und hoch frequentierter Alkoholabusus erfolgt, sind Leberschäden, bis zur Prädisposition und tatsächlicher Formation von bösartigen Karzinomen zu beobachten.

### Ist Rotwein Gesundheitsfördernd?

Tatsächlich – In gewisser Weise ja! In der Haut der Roten Weintrauben sind Antioxidantien enthalten, welche in der Verarbeitung zu Rotwein mitverarbeitet werden. Diese haben einen sehr positiven Effekt auf unsere Zellen, die unter oxidativen Stress leiden. Rotwein kann also dazu führen die Zell Alterung zu vermindern! Dieses offene Geheimnis ist zusammen mit der Mediterranen Ernährung und dem guten Klima ein Schlüsselspieler in der hohen Lebenserwartung in beispielsweise Süditalien.

Jetzt kommen wir leider zur ganzen Wahrheit.

Dies gilt nur in kleinen Mengen... Bei circa einem halben Glas Rotwein ist die Spitze der Wirksamkeitskurve erreicht, alles was darüber hinausgetrunken wird überwiegt ebenfalls mit den bekannten und oben bereits erwähnten negativen Aspekten von Alkohol.

Übrigens – Weintrauben kann man auch nicht als Wein genießen und so die Antioxidanten nutzen!







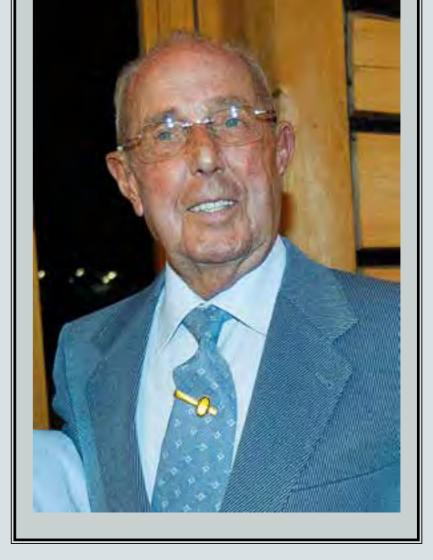
Nachruf für einen ganz Großen

# FRED LERCHE IST VON UNS GEGANGEN

Am 7. Mai 1928
geboren hat
er den zweiten
Weltkrieg und den
gesamten Aufbau
der Bundesrepublik
Deutschland erlebt
und in diesem Jahr
wäre Fred Lerche 92
Jahre alt geworden. Er
hat diesen Tag nicht
mehr erreicht. Er ist
am 16. November
2019 von uns
gegangen.

Er ging von uns, so wie die meisten ihn kannten. Zuletzt vor Monaten in der Öffentlichkeit, noch braun gebrannt und immer gut gelaunt. Fred lebte gerne und gut. Schon als junger Koch zog es ihn in die Ferne. Und das nicht nur um Urlaub zu machen.

Er erlebte wohl alle Facetten des "Koch-seins" Er war wohl in allen großen Häusern der Metropole zu Hause. Gekrönte Häupter, Präsidenten und der erste Mann



auf dem Mond wurden von ihm bekocht. Er war Küchenchef, Küchenmeister. Er war einer der ganz großen unserer Zunft. Für Ihn war es ganz selbstverständlich, der erste Koch seiner Heimatstadt Köln zu sein.

Und Er war auch der erste Koch. der diesen Titel in Köln tragen durfte, den Titel des "Küchendirektors". Und diesen erhielt er von keinem geringeren als von Gastro-Ikone "Daddy Blatzheim". Und das in einer Zeit als die Blatzheim-Betriebe die Flughäfen in halb Europa bekochten. Mit ihm ist eine Epoche unbeugsamer "Küchen-Primadonnen" untergegangen. Und das meine ich mit viel Respekt. Der Colonia Kochkunstverein trauert um Fred

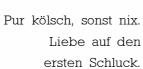
Lerche und wir sind überaus stolz, ihn in unserer Mitte gehabt zu haben. Unser Respekt gilt seiner Ära und unser Beileid für die Familie.

♦ Bericht: Ernst Vleer - Bild: Joachim Badura

# PREMIUM-MITGLIEDER



Professionelle Spültechnik, Reinigungs- und Desinfek-







Immobilienkompetenz









Eine Coke für ieden Moment







In diesem Jahr wollten wir einmal Bewegung in die Gesellschaft bringen, daher stellte Küchenchef Greve ein Spezialitätenfischbüffet zusammen. Von kalt bis warm. mit mächtig viel Rummel um den Fisch. Auch für die "Nicht-Fisch-Esser". die natürlich auch am Aschermittwoch willkommen waren, gab es etwas "Fleischiges", nämlich Schweinelendchen vom Rost. Natürlich gehörten auch Vorspeisen, diesmal alle im Glas, und leckere Desserts mit dazu.

Der traditionelle Abend wurde in diesem Jahr im Restaurant des PULLMAN-Hotels auf der Helenenstraße durchgeführt. Genau auf Aschermittwoch.

Aschermittwoch em Pullman und am 15. August 1248 in Kölle am Ring

Übrigens: Es war das 17. Fischessen des CKV. Heute wissen wir geschichtlich gesehen, woher die Idee zum Fischessen am Aschermittwoch hier in Deutschland stammt. Doch was hat das mit dem 15. August 1248 zu tun? Der damalige Dompropst Konrad von Hochsteden (damals bei den Kölnern bei weitem nicht so beliebt wie unser heutiger Dompropst Gerd Bachner) legte den ersten Dom-Stein und lud das "arme" Volk danach zum Fischessen (gesalzene Heringe) ein.

Na ja, ähnlich wie heute in der gesamten Kölner Gastronomie und Hotelerie. Nur geht es heute nicht mehr um den eingesalzenen Hering, sondern mehr um die Wehen des Karnevals auszutreiben und sich auf die Tage des Verzichts einzustim-

Es hat alles super geklappt. Zufriedene Gäste und ein gesprächsintensiver Abend. Ich freue mich gemeinsam mit unseren diesjährigen Gästen Günther und Erna Klum, Michael und Katharina Lüttgen, Reiner und Steffi Herschel, Reiner und Angelika Tuchscherer, Manfred Zender, Günther Hach Amar, Christian Kerner, Marc Kurtenbach und Christian Schardt auf das nächste Fischessen in 2021.



1] Christian Schardt mit Gästen

2] Sängerin Bearnice Ehrlich

4] Sascha Lansen und Dr. Uwe Streck mit ihren Damen

5] Christian Kerner und Gäste des Wirtschaftsclubs

6] Vorsitzender Vleer hält seine Ansprache, daneben Manfred Zender

8]Ehrenbotschafter und Braunsfelder Präsident Rainer Tuchscherer





COLOGNE HEADQUARTER CGN // AMSTERDAM AMS // BLONIE // DALIAN DLC // DONGGUAN // DUSSELDORF DUS // FOSHAN FUO // FRANKFURT FRA // HAMBURG HAM // HO CHI MINH. SGN // HONG KONG HKG // LISBON LIS // MIAMI MIA // MUNICH MUC // NANCHANG KHN // NINGBO NGB // NUREMBERG NUE // OLESNICA // POR-TO OPO // PIRMASENS // QINGDAO! TAO // ROTTERDAM RTM // SHANGHAI SHA // SHENZHEN SZX // SINGAPORE SIN // STUTTGART STR // TIANJIN TSN // TROISDORF // WARSAW WAW // WROCLAW WRO // XIAMEN XMN // ZHONGSHAN ZGN

MBS Logistics GmbH Hansestraße 57 | 51149 Köln Fon + 49 (0) 2203 9338 -0 infd@mbscgn.de go2mbs.com











# Willkommen 3eff 1718 in unserer Genusswelt

- Feinste Würstchen
- Beste Frikadellen& Hackfleischspezialitäten
- Leckere Convenience-Produkte
- Delikate Wurstspezialitäten
- Kreative SB-Produkte
- Genuss Manufaktur 1718
- ROUTE 1718 Home Made BURGER BBQ Spare Ribs



Remagen

Businessmitglieder Club 99

Holzrädchen

# Businesspartner





Die Schreinerei Advena hat sich zur Aufgabe gemacht, Kindern ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern. Im Zuge der Weihnachtsaktion "Kölner helfen Kölnern", trafen sich vor Weihnachten engagierte Helfer aus der Kölner Politik, dem Sport und der Geschäftswelt zum gemeinsamen Handwerken für den guten Zweck.

24 Laufräder für Kinder entstanden dabei in der Schreinerei Advena. Schreinerermeister Michael Advena hatte eigens für die Aktion eine Bauanleitung konzipiert und leitete

die Gruppen an. Mit dabei waren unter anderen Bürgermeister Hans Werner Bartsch, Cinedom-Chef Ralf Schilling, Stöer-Vertriebsleiterin Diane Reuß und der CKV-Präsident Ernst Vleer. Die Kölner Haie schickten Geschäftsführer Philip Walter, Haie Sprecher Mirco Lüdemann und Mike Lüttgen sowie die Profispieler Alexander Obelinger und Lucas Dumont (2x Eishockeynationalspieler) an die Werkbank. Außerdem war das Maskottchen Sharky mit von der Partie. Die Firma Progast-Catering

servierte handwerkergerecht an dem Abend XXL-Burger und sorgte dafür, dass alle Beteiligten satt und voller Tatendrank blieben. Nach einer kurzen Anrede begann das große Bauen und Verleimen. Nach drei Stunden fleißiger und erfolgreicher Arbeitszeit konnten alle Laufradbastler zum gemütlichen Teil übergehen.

Am 18. Dezember übergab die Schreinerei Advena mit den Kölner Haien zusammen zwölf Laufräder an die Kinderklinik Amsterdamer



Straße. Diese wurden von Herr Prof. Dr. Weiß und seinem Team freudig empfangen. Die Laufräder werden Vorort für therapeutische Maßnahmen im Bereich der Physiotherapie-Gleichgewichteregulierung etc. genutzt.

Die weiteren 12 Laufräder gingen an Kölner Wohnheime und wurden dort von den Pänz begeistert in Beschlag genommen. Und somit ging eine etwas andere Charityaktion kurz vor Weihnachten zu Ende und hat vielen Kindern mehr als nur ein Lächeln ins Gesicht gezaubert.

www pilzsubstrat de















April Mai

Bley Ernst	01.04.	Böttcher Jörg	01.05
Hettinger Hans-Peter	01.04.	Schweigert Rolf	01.05
Burum Daniel	01.04.	Voosen Gerd	02.05
Antoni Angela	05.04.	Hamm Christian	05.05
Brunsbach Andreas	05.04.	Solar Hans	05.05
Orth Franz-Josef	06.04.	Moser Benno	06.05
Schürmann Norbert	06.04.	Ziegler Axel	07.05
Huetter Franz	06.04.	Bley Ingo	08.05
Komp Julia	07.04.	Klaus Norbert	08.05
Wilmer Jürgen	07.04.	Karhon Eugen	09.05
Vos Wilhelm	10.04.	Retz Oliver	09.05
Hintzen Jochen	12.04.	Ten cate Frederik	10.05
Ahrens Arno	15.04.	van d <mark>er Ham Ro</mark> bert	10.05
Yilmaz Ali	16.04.	John Ralf	11.05
Danner Marcus	17.04.	Jeschonnek Oliver	12.05
Senger Lars	17.04.	Richter Markus	14.05
Schröter Daniela	17.04.	Neal Gailaw Leonardo Ja	avier 15.05
Pulfrich Dieter	19.04.	Mantscheff Achim	15.05
Türner Ulrich	19.04.	Reichwein Karl	15.05
Schendzielorz Elisabeth	22.04.	Baer Wolfgang	17.05
Klöckner Fabian	24.04.	Herbrand Marc	18.05
Schimpfke Franz-Josef	24.04.	Annas <mark>Dirk-Ja</mark> mes	19.05
Schreiber Klaus	24.04.	Tittel Werner	19.05
Sonntag Hildegard	24.04.	Huber Albert	20.05
Rein Gerd	25.04.	Ottow Karl-Heinz	21.05
Schillings Rainer	26.04.	Kellner <mark>W. Max</mark> imilia <mark>n, Dr.</mark> r	med. 21.05
Kappes Ewald	26.04.	Lerche Fred	21.05
Hartmann Kurt	27.04.	Mai Marcel	22.05
Giesder Walter	27.04.	Waltemathe Dirk	23.05
Lechner Dr. Adalbert	27.04.	Handler Walter	27.05
Rosmiarek Martin	28.04.	Kiefer Maria	27.05
Jankowiak Grischa	29.04.	Moog Manfred	28.05
Bauer Sandra	30.04.	Krause Steffen	29.05
Wortmann Franz Werner	30.04.	Schönau Roger	29.05

Gleitsmann Claudia

31.05.

# Juni

Bosbach, Dieter	02.	Jui
Schürmann, Harald	02.	Jui
Wanke, Monique	05.	Jui
Eckardt, Eva	08.	Jui
Kamp, Wilfried	10.	Jui
Krimmel, Marc	10.	Jui
Oertel, Sebastian	10.	Jui
Stabler, Marco	13.	Jui
Claus, Joscha	14.	Jui
Appenzeller, Sebastian	15.	Jui
Türnich, Christian	15.	Jui
Nolte, Daniel	16.	Jui
Siefert, Hendrik	17.	Jui
Rausch, Kai	18.	Jui
Haas, And <mark>reas</mark>	18.	Jui
Sziegoleit, <mark>Jürgen</mark>	19.	Jui
Zilles, Klaus	19.	Jui
Brosius, Ole	21.	Jui
Rehahn, To <mark>ni</mark>	24.	Jui
Döring, Ralf	24.	Jui
Jakob, Marcel	25.	Jui
Win <mark>dhöfel, Volker</mark>	26.	Jui
Zschokelt, Jürgen	28.	Jui
Link <mark>, Hei</mark> nz Rudolf	30.	Jui
A. A.		





Eigentlich standen nur die Themen Köche-Sitzung, Stadtmeisterschaft und Fischessen als Veranstaltungen und unsere Website als dringend reparierbar auf der Tagesordnung. Doch Dank der freundlichen Initiative von Lanxess Geschäftsführer Stefan Löcher durfte der gesamte Vorstand aufs Dach, eine sensationelle Aktion. Ein gigantisches Baukunst-Monument und eine Aussicht auf das nächtliche Köln, es war phänomenal. Ich kann das nur Jedermann empfehlen. Hier lohnt sich jede Buchung.

Anschließend wurde dann die Arbeit für die nächsten Veranstaltungen an die einzelnen Vorstandsmitglieder verteilt. Wichtig bei der Sitzung, wer hat den Tischplan, wer kümmert sich um die Orden und wer führt die Aufsicht. 1000 Kleinigkeiten und alles muss minuziös vorbereitet werden. Vize Krahwinkel gibt Zwischenmeldung zur Stadtmeisterschaft. Bewerbungen sind alle verarbeitet. Leider (für die Teilnehmer) und Gottseidank (für den CKV) 5x so viele Bewerber wie

vorhandene Plätze zum Kochen. Aber auch hier werden wieder 10 Prüflinge und 100 Plätze Gäste haben. Diese werden wie immer nach einem besonderen Schlüssel verteilt. Die Eltern oder Familie des Prüflings 2, der Ausbildungsbetrieb 1, der Vorstand 1. Dann zwei Sponsorenplätze und 4 Ehrengäste unserer Premium- und Business-Mitglieder.

Pause, etwas Essen und das sehnsüchtig erwartete Spiel der Kölner Haie gegen Nürnberg. Im

weiter in der Sitzung. Fischessen. Dieses Jahr mal was Neues. Fischbüffet im Pullman Hotel. Tische, Service, Reden, es ist alles organisiert. Dann das zweite Drittel eines großartiges Spiels der Haie, 3 Tore im mittleren Drittel. Das war Klasse. Doch leider schossen die Nürnberger in Überzahl auch zwei: 3:3.

Website. Das ist jetzt der neue Job unseres 2. Vorsitzenden. Es wird auf der ersten Seite wieder alle Veranstaltungen geben mit den entsprechenden Inhaltserklärungen und der direkten Möglichkeit, online zu buchen. Auch werden, wie früher, immer die Bilder der Veranstaltung anschließend so drei Tage später hier zu sehen sein.

Uvira tankt sich durch drei Gegner wie Butter. Großer Kampf. Alles richtig. Nur kein Tor. Es ist wie verhext, das gegnerische Tor ist wie vernagelt. Und zum Schluss noch ein Nürnberger Treffer ins leere Tor. Eine lange Pechsträhne. Aber auch die wird enden. Und dann werden unsere Kölner Haie wieder beißen. Noch ein kaltes Kölsch und dann wurde es wieder Zeit nach Hause zu gehen.

Die nächste Sitzung wird mit dem Jahreshaushalt und den größeren Sommer und Winterveranstaltungenganz sicher umfangreicher sein und länger dauern.

♦ Bericht : Ernst Vleer - Bilder : Joachim Badura



Besuchen sie uns In Bullay an der mosel oder auf Unserer neuen webseite!



## WWW.WEINMANUFAKTUR-SCHARDT.DE

Tel.: +49 (0) 6542 23 87 · Fax: +49 (0) 6542 22 133 · wein@christian-schardt.de Fährstraße 6, 56859 Bullay/Mosel



Auch in 2020 war und ist es einfach nur "geil" (Ein Ausdruck den ich normalerweise nicht verwende). Alles fängt mit den Vorbereitungen an.

Der noch menschenleere Pullmann-Saal mit den eingedeckten Tischen und den Dekorationen lassen die närrische Stimmung und die Menge der Jecken nur erahnen.

Zur Sitzung werden wir in das Gruppenverhalten des Elferrates eingewiesen, d.h. gemeinsames Schunkeln, singen und Hände in die Höhe. Es ist 18.30 Uhr, die Stunde ist gekommen, der Saal ist bis auf den letzten Platz ausgebucht und alle Jecken warten ungedüldig auf den Start. Der Elferrat, angeführt vom Sitzungspräsidenten, betritt den Saal.

Die Gäste stehen Spalier, es wird geschunkelt, geklatscht und gesungen, die Stimmung steigt. In diesem Moment genießt man das Bad in der Menschenmenge, überreicht und wirft die Sträußchen und freut sich über bekannte Gesichter die man entdeckt hat.

Endlich, auf der Tribüne angekommen geht der Blick in den gefüllten Saal mit all den Jecken, man genießt die Faszination des närrischen Treibens. Die Sitzung wird durch den Sitzungspräsidenten Rainer Herschel eröffnet.

Ab jetzt sind wir Vorbild und Stimmungsmacher und das sehr gerne und mit viel Spaß. Künstler, Musikgruppen und Tanzcorps darf man hautnah erleben. Das rhythmische Beben der Bühne, die leistungsstarken Auftritte der Künstler und das Toben der Menge vermitteln das unbeschreibliche Gefühl mittendrin zu sein.

Hilfe, ich glaube ich bin vom Karneval infiziert.

Ener Une Streck -



Personen, die sich in besonderer Weise um den Verein verdient gemacht haben, werden zu seinen Botschaftern ernannt.









# Frischfische und Meeresfrüchte

# Große, kleine ... und vor allem viele feine – jeder einzelne so frisch wie selbst geangelt.

Tauchen Sie jetzt in unserer Frischfisch-Abteilung tief ein in die maritime Vielfalt für den Feinschmecker und angeln Sie sich eins von monatlich 15.000 verkauften Exemplaren.

Lassen Sie sich gut beraten, faszinieren und inspirieren.

