

# Nachbarschaft

*Eine Stadtteilzeitung der Nachbarschaftstreffe für die Stadtbezirke 11 und 24  
in München*



## INHALTE

*Stimmen aus der Nachbarschaft  
Freizeittipps und Kochrezepte  
Humor und Wissenswertes*



EINE INITIATIVE DER

*Nachbarschaftstreffe  
der Stiftung zusammen.tun.  
[www.stiftung-zusammentun.de](http://www.stiftung-zusammentun.de)*



**Titelbild: Zeichnung von Enas, einem 7 Jahre alten Mädchens aus dem Viertel.**

# INHALT

Herzlich Willkommen _____	S.3
Das sind wir – Jugendliche berichten aus dem Stadtteil _____	S.4
Eine Geschichte vom Lerchenauer See_	S.6
Eine Geschichte aus der Nordhaide ____	S.8
Rezept von Doris Dad _____	S.10
Hilfe, Hilfe! Tiger kommt! – Eine nepalesische Geschichte _____	S.12
In Erinnerung an Hanni Gerken _____	S.16
Eine Geschichte aus dem NBT Feldmoching _____	S.18
Stimmen aus dem Stadtteil _____	S.20
Sprachvielfalt im Hasenberg _____	S.25
Stimmen aus dem Stadtteil _____	S.26
Eine Geschichte aus der Nordhaide 2 ____	S.28
Das Kressetöpfchen – Tolle Aktion beim Sommerfest Treff Lerchenau _____	S.30
Kochen ist Heimat – Tolle Türkische & Brasilianische Rezepte _____	S.32
Fahrt- und Begleitsdienst im ASZ _____	S.43
Schickeria Aufruf – Wir suchen Räumlichkeiten und Ehrenamtliche ____	S.44
PONTIS Lied – Getextet von Niko _____	S.45
Wo sind wir – Die Standorte der NBTs ____	S.46
Gelebte Nachbarschaft _____	S.47

## Herausgeber

Stiftung zusammen. tun.  
Stanigplatz 10 | 80933 München  
Tel. 089 452 235 100  
[www.stiftung-zusammentun.de](http://www.stiftung-zusammentun.de)

## Redaktion

Nachbarschaftstreffs der  
Stiftung zusammen. tun..

Eigene Beiträge, Leser\*innen-Briefe, Fotos  
und auch Anfragen sind seitens der  
Redaktion ausdrücklich erwünscht! Für  
eingehende Texte und Fotos wird jedoch  
keine Haftung übernommen.  
Nachdrucke - auch auszugsweise - oder  
sonstige Nutzung der Inhalte sind nur mit  
Genehmigung des Herausgebers gestattet.  
Fotos: privat, unsplash.com

## Erscheinungsweise

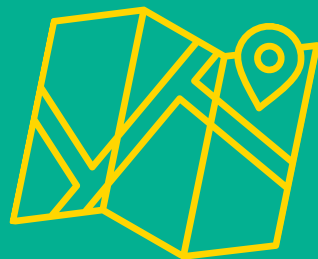
Die Zeitschrift erscheint jährlich.  
Redaktionsschluss: 22. Oktober 2025.

Unsere Arbeit wird unterstützt von



Landeshauptstadt  
München  
**Sozialreferat**  
Amt für Wohnen  
und Migration

# Herzlich willkommen im Stadtteil



## **Liebe Leserinnen, liebe Leser,**

München ist eine Stadt voller Vielfalt – und das spürt man besonders in den vielen verschiedenen Stadtvierteln. Auch im Hasenberg! hat jede Straße und jeder Platz seinen eigenen Charakter. Diese Vielfalt zeigt sich vor allem in den Menschen, die hier leben. In unserem Viertel treffen jeden Tag ganz unterschiedliche Lebensgeschichten aufeinander. Manchmal wirken wir füreinander wie Fremde, doch wenn wir einander zuhören, merken wir oft: Viele unserer Erfahrungen ähneln sich, manche Geschichten könnten sogar unsere eigenen sein.

Gerade deshalb sind Orte der Begegnung so wichtig – auf den Straßen, in den Parks, aber auch ganz besonders in unseren Nachbarschaftstreffs. Hier kommen Menschen zusammen, die sich sonst vielleicht nie getroffen hätten, tauschen sich aus, helfen sich gegenseitig oder verbringen einfach eine gute Zeit miteinander.

Für dieses Heft wollten wir deshalb den Blick darauf richten, was unser Viertel zusammenhält.

Und wer könnte uns besser zeigen, wie bunt das Hasenberg! ist, als die Kinder, die hier aufwachsen? Auf dem Titelbild seht Ihr die Zeichnung von Enas, einem 7 Jahre alten Mädchens aus dem Viertel: viele bunte Herzchen – ein Bild voller Wärme, Freude und Zusammenhalt.

Sie hat uns auch ein paar Fragen beantwortet: Wo sie am liebsten spielt, welche Orte sie besonders schön findet, mit wem sie durchs Viertel streift und was sie sich für das Hasenberg! herbeizaubern würde. Ihre Antworten zeigen, wie lebendig, herzlich und vertraut unser Stadtteil durch die Augen der Kinder wirkt.

Vielleicht erinnern uns diese kleinen Einblicke daran, was unser Viertel ausmacht: Dass wir es gemeinsam gestalten – mit unseren Geschichten, unseren Begegnungen und manchmal auch mit ein paar bunten Herzchen.

## ***Viel Freude beim Lesen!***

Christina Omeltschenko,  
Jessica Vogel, Mohi Djuraboeva,  
Lydia Gerhard, Sophia Lobenstock  
und Evangelia Kostopoulou  
für die Nachbarschaftstreffs  
der Stiftung zusammen. tun.

# DAS SIND WIR!



**Über das HasenbergI gibt es viele Geschichten. Viele Menschen haben von unserem Stadtteil schon viel gehört, ohne je überhaupt da gewesen zu sein. Aber was ist es eigentlich, was die Jugendlichen hier erleben? Wie sehen sie das Viertel, in dem sie leben?**

„Mir gefällt der Blaue Punkt am meisten, der Spielplatz. Da spiele ich auch am liebsten.“

„Das Schwimmbad ist der Ort, den ich schön finde.“

„Draußen spiele ich gerne mit meinen Freunden. Ich fahre Fahrrad oder Rollschuhe.“

„Ich bin gerne mit Mama im Viertel unterwegs.“

„Wenn ich hier etwas zaubern könnte, wäre das ein Pool.“

„Ich finde, die vielen Spielplätze machen das HasenbergI besonders.“

„Das HasenbergI bedeutet mir viel, weil ich hier aufgewachsen bin und die meisten kenne, also wie ein Zuhause.“

„Was ich an meinem Stadtteil mag, sind die Spielplätze und die Fußballplätze. Was ich nicht mag, sind die Spielplätze, die nicht erneuert werden.“

„Es braucht bessere Spielplätze. Die Häuser müssen renoviert werden und wir brauchen Organisationen, die sich um die Umwelt kümmern.“

„Ich verbringe meine Zeit gerne draußen mit Freunden oder Fußballspielen im SV Italia.“

„Ich fühle mich hier gesehen / gehört, weil ich hier schon lange lebe.“

„Es sollte moderner aussehen und Sauberkeit sollte großgeschrieben werden.“

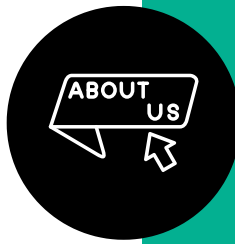
„Wenn jemand Vorurteile gegenüber dem HasenbergI hat, sollte er oder diejenige erstmal selber einen Eindruck oder Erfahrungen im HasenbergI sammeln.“

**ENAS**  
7 JAHRE



**RAYAN**  
15 JAHRE





*„Hasenberg! bedeutet für mich Ruhe und Spaß.“*

*„Ich mag den Verein SV Italia.“*

*„Hasenberg! braucht einen besseren Skatepark.“*

*„Ich verbringe gern draußen Zeit.  
Ich fühle mich hier gehört.“*

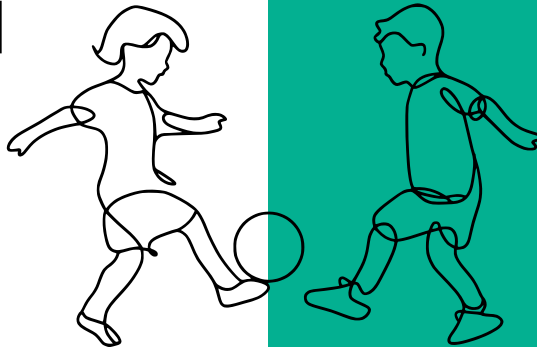
*„Hasenberg! sollte in zehn Jahren  
moderner sein und mehr Aktivitäten  
haben.“*

*„Ich würde ihm sagen, dass er oder sie  
mal herkommen sollte.“*

*„Ja, es gibt viel Erlebnisse, die ich nie  
vergessen werde.“*

# IMRAN

## 13 JAHRE



# DIE SIEDLUNG AM LERCHENAUER SEE – EINE UNTERSCHÄTZTE PERLE IM NORDEN MÜNCHENS

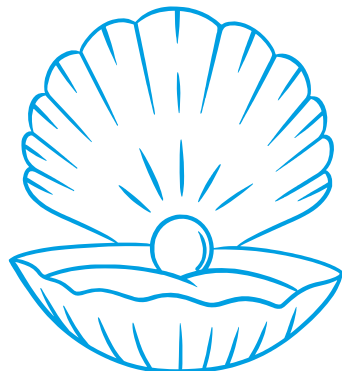
Wir wohnen seit 1997, mehr oder weniger aus Zufall, am Lerchenauer See. Mein Mann und ich zogen damals in unsere erste gemeinsame Wohnung. Ich bin in Sendling aufgewachsen und konnte mir zunächst gar nicht vorstellen im Norden von München zu leben. Inzwischen will ich nicht mehr weg.

**Man kann gar nicht  
genug schätzen,  
was dieser Stadtteil  
bietet ...**

Wir fühlen uns sehr wohl in der Siedlung am Lerchenauer See. Man kann gar nicht genug schätzen, was dieser Stadtteil bietet: drei wunderschöne Seen, das weitgehend wilde Bahngelände mit der interessanten Flora und Fauna, die einzigartige Eggarten-Siedlung, die vielen Grünanlagen mit dem schönen alten Baumbestand, auch zwischen den Häusern, sowie das OEZ und der Olympiapark gleich ums Eck. Man ist schnell in der Innenstadt, aber auch schnell draußen am Land.

Feldmoching mit seiner noch sehr ländlichen Ausstrahlung, den Bauernhöfen, von denen viele einen Hofladen haben, den Feldern, wo auf einer eine Galloway-Rinder-Familie lebt, ist immer eine Stippvisite wert. Es ist einfach großartig! Nicht zu vergessen die vielen unterschiedlichen Menschen aus aller Welt, die in unserem Stadtteil, zum Großteil schon seit Jahrzehnten, leben. Spannend wird, wie sich die Gegend in Zukunft entwickelt.

Bis jetzt haben wir das Viertel als unentdeckte Perle im stetig wachsenden München empfunden, die weitestgehend sich selbst überlassen wird. Mit allen Vor- und Nachteilen. Jetzt wird viel gebaut und zahlreiche neue Projekte stehen in der Pipeline, z.B. die Neugestaltung der Eggarten-Siedlung. Es bleibt abzuwarten welche Auswirkungen das hat.



Als wir 1997 in die Gegend zogen, war die Infrastruktur besser, als sie es heute ist: Es gab mehrere Supermärkte zur Auswahl und auch Banken, sowie in Fußentfernung Getränkemärkte, einen Rossmann, einen Blumenladen und direkt am Lerchenauer See sogar ein kleines Hotel mit einem Café und Restaurant, wo man die Seestimmung genießen konnte. Nachdem das Hotel abgerissen wurde, gab es für eine kurze Zeit den Seebiergarten, der gut frequentiert war. Diese schönen und sinnvollen Einrichtungen sind über die Jahre immer weniger geworden oder ganz verschwunden und Leerständen gewichen. Das ist sehr schade! Zum Glück gibt es noch La Giara, den Italiener mit dem schönen Garten sowie, seit neuestem, Pia y Pablo, einen Spanier, den wir allerdings noch nicht ausprobiert haben. Außerdem den unverzichtbaren Schreibwarenladen, den Bäcker, die Post und den sehr empfehlenswerten Optiker Westermeier.



Die Dauerbaustelle am Lerchenauer See, wo früher das Hotel und dann der Biergarten waren, macht keinen guten Eindruck. Wie wäre es mit einer Zwischenlösung, bis endgültig feststeht, was aus dieser Fläche werden soll? Überall in der Stadt gibt es so genannte Pop-up Lösungen, für Bereiche, wo es entweder noch dauert, bis etwas Neues entsteht, oder noch keine Klarheit herrscht. Selbst auf dem Baustellen-Areal bei Knorr Bremse.

## Das Leben ist eine Überraschung und so auch die weitere Entwicklung unserer geliebten Siedlung am Lerchenauer See.

Das Leben ist eine Überraschung und so auch die weitere Entwicklung unserer geliebten Siedlung am Lerchenauer See. Die Initiative einer Stadtteil-Zeitung finden wir gut und wir sind schon gespannt auf die Artikel und Geschichten. Letztendlich sind es die Menschen, die München und unser Viertel zu dem machen, was es ist.

Wir blicken der Zukunft optimistisch entgegen und sind sicher, dass nicht nur wir die Schönheit und Einzigartigkeit dieses Stadtteils schätzen!

**Andrea & Vincent**

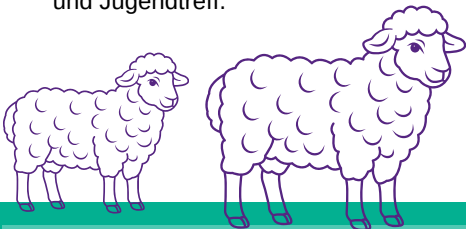
# „ICH HABE NOCH NIE SO LANGE IN EINER WOHNUNG GELEBT, WIE IN DIESER!“

Eine Geschichte aus der Nordhaide Ost von Doris



Als wir hier eingezogen sind, habe ich nur das Negative gesehen: keine Einkaufsmöglichkeiten, keine Schulen, überall nur Häuser – mit vielen Menschen. Alles was ich nie wollte! Aber in München durfte man nicht wählerisch sein. Damals nicht und heute auch nicht. Wir brauchten dringend eine große Wohnung, denn ich war mit dem 4. Kind schwanger und hier gab es „München Modell“ Wohnungen, die noch bezahlbar waren und vor allem groß. Wir hatten das Glück eine Erdgeschoß-Wohnung zu ergattern und als der erste Stress vorbei war, konnte ich auch das Gute sehen. Ich gehe aus der Wohnung raus, um das Haus herum und stehe auf dem Landschaftsschutzgebiet, auch Panzerwiese genannt und anschließendem Wald. Wer hat schon so viel Glück? Die Freunde meiner Töchter wohnten auch nicht weit weg und ihre Schulen waren auch noch ganz gut zu erreichen. Zwei Kindergärten gab es auch. Da es ein Neubau war, sind alle Nachbarn zur selben Zeit eingezogen und wir mussten uns alle erstmal kennenlernen. Vor dem Haus war noch ein Kinder- und Jugendtreff.

**Ich gehe aus der Wohnung raus, um das Haus herum und stehe auf dem Landschaftsschutzgebiet, auch Panzerwiese genannt ... Wer hat schon so viel Glück?**



Bei Einzug waren meine Mädels 10 und 12 Jahre alt, mein Sohn 17 Monate und am Ende des Jahres sollte das 4. Kind kommen. Das Verhältnis mit meinen Nachbarn war von Anfang an richtig gut. Die meisten Kinder waren in einem ähnlichen Alter und sind praktisch als Freunde miteinander aufgewachsen. Auch wir Eltern haben uns mal zum Kaffee trinken, oder auf ein Glas Wein getroffen, oder haben miteinander gegrillt, oder im Winter ein Iglu gebaut und miteinander einen Topf heiße Suppe gegessen.

**Anfang Juli 2025 haben wir unser 25-jähriges Jubiläum gefeiert.**



Jeder der wollte, konnte mitmachen. Wie groß die Hilfsbereitschaft war, hat sich 2007 für mich herausgestellt. Dem Vater der Kinder war ein Leben zu sechst zu anstrengend geworden und er ist gegangen. Mein jüngster Sohn war gerade erst 6 Jahre und sein Bruder 8. Das war eine sehr harte Zeit.

Aber meine Freunde und vor allem meine Nachbarn waren immer für uns da. Sie haben meinen Söhnen gezeigt, wie man ein Handwerker wird und kleine Reparaturen in der Wohnung selbst durchführt. Mit dem Tom vom Riva Nord waren die Jungs auch öfter im Sommer einige Tage unterwegs, z.B. Kajak fahren oder an der Isar, im Winter in den Bergen usw. Für mich persönlich war es noch sehr interessant, dass mir meine Mama bei ihrem ersten Besuch bei uns erzählte, dass in der jetzigen Sana Kaserne in der Neuherbergstraße (sie war Anfang der 60er Jahre ein US-Militär-Stützpunkt mit dem Namen Paten Kaserne), dass mein amerikanischer Vater James dort als Berufssoldat für 2 Jahre stationiert war, bevor er nach Vietnam in den Krieg musste. Seit mehreren Jahren habe ich Kontakt mit ihm und meiner amerikanischen Familie, weil er zum Glück alle Kriege überlebt hat. **Nun kann ich mir gar nicht mehr vorstellen woanders zu leben. Zumal in unserem Haus fast alle Nachbarn noch dieselben sind und wir am 1.7.2025 unser 25-jähriges Jubiläum gefeiert haben.**

**Eure Nachbarin Doris**



## Lieblingsrezept von Doris Dad

### Zutaten:

- 1 Glas dicke weiße Bohnen (350 – 400g)
- 1 Schalotte
- 4 EL Tomatenmark
- Salz und Pfeffer
- 2 EL Ahorn-Sirup
- 2 – 3 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe

### Zubereitung:

1. Öl in eine heiße Pfanne geben.
2. Zwiebeln und Knoblauch anbraten.
3. Mit Tomatenmark und 250 ml Wasser ablöschen.
4. Ahornsirup + Salz & Pfeffer dazugeben. Ebenso die weißen Bohnen und nach Bedarf etwas braunen Zucker.
5. Wer mag, kann on top einen Löffel Frühlingszwiebeln drüberstreuen.
6. Nun warm servieren 😊

**Ein guten Appetit  
wünscht Doris  
(Nordhaide)**

**Tipp: Dazu passt: Speck**  
(roh oder angebraten), Rührei,  
Käsewürfel und Toast.



Egal ob Frühstück, Mittagessen oder ein Stück Kuchen am Nachmittag.

Im Stadtteilcafé servieren wir von Montag bis Freitag

leckere und preiswerte Speisen und Kaffeespezialitäten.

Alle Gerichte werden täglich frisch zubereitet



**Stadtteilcafé - Treffpunkt am Hasenberg!**  
Wintersteinstraße 60-64, 80933 München  
089 452 235 649 | [cafe@stiftung-zusammentun.de](mailto:cafe@stiftung-zusammentun.de)

Gefördert durch das **MBQ**  
Münchner Beschäftigungs-  
und Qualifizierungsprogramm



Landeshauptstadt  
München  
**Referat für Arbeit  
und Wirtschaft**



# HILFE, HILFE! TIGER KOMMT!

## Eine nepalesische Geschichte für Kinder



**Die Geschichte hat Sharmila als kleines Kind in Nepal erzählt bekommen. Als sie selbst Kinder bekommen hat, führte sie die Tradition weiter und erzählte sie auch ihren Kindern, die die Geschichte auch sehr lieben.**

**Sharmila erzählte diese Geschichte den Kindern aus der Nachbarschaft des Lerchenauer Treffs und die Kinder sollten ein Bild dazu malen, was in der Geschichte vorkommt.**

Es war einmal ein kleines Dorf. Dort lebten ein Vater und sein Sohn. Sie hielten Kühe und Ziegen, um ihren Lebensunterhalt zu verdienen.

Der Sohn hieß Gopi. Er war sehr lebhaft und machte ständig Scherze.

Eines Tages sagte der Vater:  
„Gopi, heute musst du die Kühe und Ziegen hüten. Ich habe andere Arbeit. Pass aber gut auf! Im Wald lebt ein Tiger. Er könnte die Tiere angreifen. Und achte darauf, dass die Ziegen nicht in die Felder der Nachbarn laufen.“

Gopi antwortete: „Ja, Vater, ich passe auf.“ Er nahm seine Schleuder und einen Stock und ging mit den Tieren auf die Weide.

Bald kletterte er auf einen Baum und dachte: „Hm, was könnte ich Lustiges machen?“

Da rief er plötzlich laut: „Hilfe, Hilfe! Der Tiger kommt! Der Wolf frisst meine Tiere!“

Die Dorfbewohner ließen ihre Arbeit stehen und liefen sofort zu ihm.  
„Wo ist der Wolf? Alles in Ordnung?“ fragten sie atemlos.

Doch Gopi lachte nur und sagte:  
„Es war nur ein Scherz!“

Die Leute waren wütend: „Wir haben unsere Arbeit liegen gelassen, nur um dir zu helfen. So einen Scherz darfst du nicht wieder machen!“

Aber Gopi nahm es nicht ernst.

Am nächsten Tag machte er dasselbe Spiel. „Der Tieger kommt! Der Tiger kommt!“ schrie er wieder.

Die Dorfbewohner eilten erneut herbei. Aber auch diesmal lachte Gopi:  
„Ha, reingelegt!“

Nun wurden die Leute sehr ärgerlich.  
„Ab jetzt glauben wir dir kein Wort mehr!“ sagten sie.



# HILFE, HILFE! TIGER KOMMT!

## Eine nepalesische Geschichte für Kinder



## ... FORTSETZUNG

Am dritten Tag hütete Gopi wieder die Tiere. Auf einmal kam tatsächlich ein großer, echter Tiger aus dem Wald! Er sprang auf die Herde zu.

Gopi erschrak und schrie aus voller Kehle: „Hilfe! Diesmal ist der Tiger wirklich da! Bitte rettet meine Tiere!“

Die Dorfbewohner hörten ihn zwar, doch sie dachten: „Ach, das ist sicher wieder nur ein Scherz.“

Niemand kam ihm zur Hilfe. Der Tiger griff die Herde an, viele Ziegen wurden gefressen, die Kühe verletzt.

Als die Leute schließlich merkten, dass es diesmal ernst war, war es schon zu spät.

Der Vater war sehr traurig und sagte zu Gopi: „Warum hast du so viel gelogen? Unsere Tiere waren unser einziger Lebensunterhalt. Wie sollen wir jetzt weiterleben?“

Auch die Dorfbewohner schüttelten den Kopf: „Gopi, man darf nicht lügen. Wer immer nur Scherze macht, dem glaubt man irgendwann auch dann nicht, wenn er die Wahrheit sagt.“

Gopi schämte sich sehr und versprach: „Ich werde nie wieder lügen. Von nun an werde ich die Tiere gut hüten.“

Und tatsächlich – von diesem Tag an änderte sich Gopi und wurde ein ehrlicher Junge.

Wer lügt, dem glaubt man nicht – auch dann nicht, wenn er einmal die Wahrheit sagt.



# DIE KINDER DES LERCHENAUER NACHBARSCHAFTS- TREFFS HABEN DIE GESCHICHTE BEBILDERT

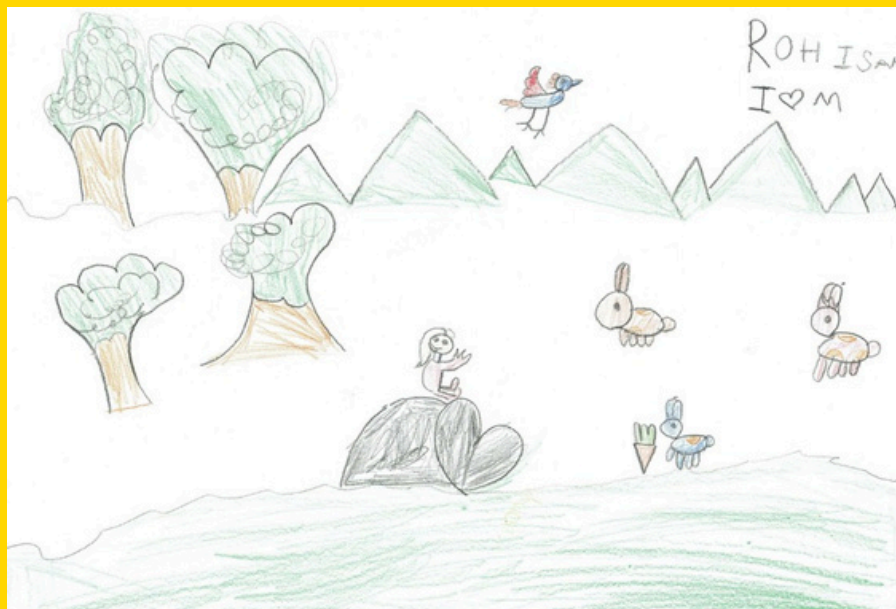
Sadbhav Poudel, 7 Jahre



Adit Katuwal, 7 Jahre



Rohisaa Chwyada, 6 Jahre



Arambha Katuwal, 9 Jahre



# DIE KINDER DES LERCHENAUER NACHBARSCHAFTS-TREFFS HABEN DIE GESCHICHTE BEBILDERT

Deranshi Gautam, 10 Jahre



## WIR MÜSSEN UNS VERABSCHIEDEN

### In dankbarer Erinnerung an Hanni Gerken

Sie war ein "Urgestein in unserem Stadtteil. Sie hat uns Anwohnenden eine Stimme gegeben. Sie war sehr standhaft." Wir müssen Abschied nehmen von Hanni Gerken. Sie fehlt uns.

Über 30 Jahre lang hat sie gemeinsam mit anderen als Mitglied des Bewohnerstammtisch Hasenberg Nord ein beispielloses Engagement vorgelebt und dabei gezeigt, wie Anwohnende die Lebensqualität ihres Quartiers verändern und selbst in die Hand nehmen können.

Viele der Ideen und Vorschläge, die im Laufe der nächsten Jahre und Jahrzehnte aus dem Bewohnerstammtisch entstanden sind, entwickelten sich zu Projekten, die aus dem Stadtteil nicht mehr wegzudenken sind und das Leben im Quartier bereichert haben.

#### **Hanni, wir erinnern uns gerne daran:**

"Immer grad raus. Sie hat mit jedem sehr direkt gesprochen."

"Sie war direkt und hilfsbereit."

"Sie hat jeden Schmarren mitgemacht."



# WAS HAT DIE ZAHL 68 MIT DER BÜKI ZU TUN?

MAN MUSS 68 TREPPENSTUFEN  
HINAUF STEIGEN UM IN DEN NEUEN  
TAUSCHBUCHLADEN ZU KOMMEN!



Öffnungszeiten: Montags bis Freitags  
10.00 – 13.00 Uhr, 14.00 – 17.00 Uhr

Harpprechtstraße 5, 80933 München  
5. Etage  
Tel. 089 452 235 585  
[buchladen@stiftung-zusammentun.de](mailto:buchladen@stiftung-zusammentun.de)



# „HIER BIN ICH RICHTIG“ – NACHBARSCHAFTSTREFF FELDMOCHING

Herzlichen Dank für Ihre Einladung, meine Geschichte für die kommende Ausgabe der Stadtteilzeitung zu erzählen. Die aktuelle Ausgabe von "Münchner Wohnen MUQ", insbesondere das inspirierende Vorwort von Oberbürgermeister Dieter Reiter, haben mich dazu bewegt, meine Gedanken aufzuschreiben.



Ich bin vor einiger Zeit nach München gekommen – auf der Suche nach Sicherheit und einem neuen Zuhause. Was ich hier gefunden habe, hat meine Erwartungen weit übertroffen: herzliche Menschen, ein unterstützendes soziales Netzwerk und vor allem eine beeindruckende städtische Struktur der Hilfe. Was meine persönlichen Highlights im Leben angeht – da fällt mir einiges ein. Aber das Wertvollste waren für mich immer Begegnungen mit besonderen Menschen, die etwas in mir angestoßen haben. Und Momente, in denen ich etwas bewegen konnte – für andere oder gemeinsam mit anderen. Sei es früher als Anwältin, heute als Teil verschiedener Projekte hier oder einfach in einem Gespräch, das Mut macht.

**Diese Begegnung hat mich gelehrt: Wer gibt, wächst – und wer hilft, ist wirklich da.**

## **Begegnung mit Ricarda – ein neuer Blick aufs Ehrenamt**

Früher leitete Ricarda den sozialen Dienst im Caritas-Altenheim St. Willibrord.



Sie war es, die mich als Freiwillige einlud und vom ersten Tag an wie ein Familienmitglied aufnahm – in das, was sie selbst als „Arbeitsfamilie“ bezeichnete. Durch sie habe ich verstanden, dass Ehrenamt nicht nur Hilfe bedeutet, sondern eine gleichberechtigte Teilhabe am gesellschaftlichen Leben, mit eigener Stimme und Verantwortung. Später haben wir sogar gemeinsam einen Text über eine neue Ehrenamtskultur verfasst, in der Respekt, Wachstum und Augenhöhe im Mittelpunkt stehen. Diese Begegnung hat mich gelehrt: Wer gibt, wächst – und wer hilft, ist wirklich da.

### **Begegnungen im „Support-Café“ – Vertrauen und Brücken**

Dank Marina und Simone darf ich im Projekt „Support-Café“ tätig sein, das Geflüchtete aus der Ukraine in Deutschland unterstützt. Hier kann ich nicht nur mein berufliches Wissen einbringen, sondern vor allem Brücken bauen – zwischen Behörden und Menschen, zwischen Vergangenheit und Zukunft, zwischen Verletzlichkeit und Hoffnung. Jedes Gespräch dort ist mehr als Beratung – es ist ein Stück gemeinsamer Weg. Ich habe erkannt: Nützlich zu sein heißt verbinden – und Respekt ist der erste Schritt zur Integration.

### **Begegnung mit Catharina – Güte, die heilt**

In einer besonders schweren Zeit für meine Familie war Katharina für uns da – wie ein Licht.

Ihr Mitgefühl, ihre Güte und ihre stille Präsenz waren nicht nur Hilfe, sondern Trost für die Seele. Sie fragte nicht viel, aber war da – mit Wärme, mit echtem Herzen. Sie hat mir gezeigt: Güte ist eine Kraft. Und ein Mensch, der Wärme schenkt, ist ein Geschenk des Himmels.

**Hier kann ich nicht nur  
mein berufliches  
Wissen einbringen,  
sondern vor allem  
Brücken bauen ...**

### **Schlussgedanke**

Nach all diesen Begegnungen bin ich mehr denn je überzeugt: Güte ist das Wichtigste. Sie ist keine Schwäche, sondern eine leise Kraft, die Leben verändert.

Und die Möglichkeit, anderen zu helfen, ist ein Geschenk Gottes – ein Geschenk, das ich mit Dankbarkeit annehme und weitergeben möchte.

Besonders dankbar bin ich für das innovative Münchner Wohnmodell SOWON, das mir durch die Unterstützung wunderbarer Münchner Familien (Corinna & Christian sowie Catharina & Markus) den Weg zu meiner jetzigen Wohnung geebnet hat. Ihre Gastfreundschaft und das SOWON-System waren für mich mehr als nur Hilfe – sie wurden zu einem Fundament meiner neuen Lebensrealität.

Gerne teile ich meine Geschichte mit Ihren Leserinnen und Lesern – als Zeichen der Hoffnung und als Ausdruck meiner tiefen Dankbarkeit der Stadt München gegenüber.

**Liudmyla Chernenko**





# Anne Marie – Blauer Punkt und Nachbarschaftsbüro Hasenberg

**Wie heißt du und wie alt bist du?**

**Seit wann lebst du im Hasenberg?**

Anne Marie – ich bin 85 Jahre alt und lebe mehr als 35 Jahren im Hasenberg

**Wie bist du ins Hasenberg gekommen?**

Ich bin damals mit meinem Sohn hierher gezogen

**Was machst du beruflich? /**

**Hast du beruflich gemacht?**

Ich war lange Zeit, etwas 10 Jahre, Sprachtrainerin für Englisch in der Bayernkaserne und habe mich für Asylbewerber eingesetzt und internationalen Kindern vorgelesen.



**Was macht dir Spaß? Was macht dich aus?**

Ich gehe gerne in den Wald, für mich ist der nahe Wald am Hasenberg wie ein „El Dorado“, das genieße ich sehr.

**Was würdest du jemanden sagen, der neu hierher zieht?**

Das Hasenberg ist kein schlechtes Viertel, ich würde das Hasenberg immer verteidigen, wenn jemand etwas Negatives sagen würde. Auch für Familien und Kinder ist das Viertel schön, es gibt viel Grün.

Hasenberg in 3 Worten:  
Internationalität (habe  
ich hier immer sehr geschätzt),  
Vielfalt, Kontaktfreudigkeit



# Anne Marie liebt den Wald

## Was ist dein Lieblingsort im Hasenberg!

Es gibt eine Waldlichtung ganz in der Nähe im Wald, dort gibt es eine freie Wiese und hohe Tannen – dies sieht märchenhaft aus, weshalb wir sie den „Feenplatz“ nennen. Der Platz soll geheim bleiben und wird nicht verraten.

## Gibt es einen Ort mit einer besonderen Bedeutung für dich?

Der Wald, denn er macht gesund. Aber auch der Feldmochinger See

## Wofür bist du dankbar?

Ich schaue mit Dankbarkeit auf die Jahre im Hasenberg! zurück, ich hatte viele interessante Begegnungen mit den verschiedensten Menschen, zum Beispiel auch mit Sinti. Man kam schnell mit Menschen in Kontakt. Mein Sohn ging damals als Kind/Jugendlicher in den Club Hasenberg! Die Mitarbeiter haben sich rührend um ihn gekümmert, wofür ich sehr dankbar bin. Für mich sind die Jahre im Hasenberg! „geschenkte Jahre“



# Inge – Blauer Punkt und Nachbarschaftsbüro Hasenberg!

**Wie heißt du und wie alt bist du?**

**Seit wann lebst du im Hasenberg!**

Ich lebe seit fast 20 Jahre im Hasenberg!

**Wie bist du ins Hasenberg! gekommen?**

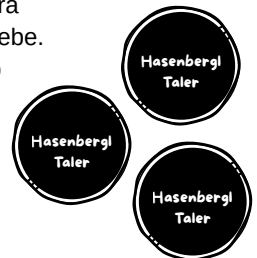
Ich bin gelernte Fleischerin und hatte früher eine eigene Metzgerei in Baden-Württemberg. Dort bin ich auch aufgewachsen. Meine Eltern hatten früher schon eine eigene Metzgerei. Als ich einen Neuanfang wollte und meine drei Kinder bereits erwachsen waren, bin ich auf eine Anzeige in der Süddeutschen Zeitung aufmerksam geworden. Dort fand ich eine Anzeige eines Backshops hier im Hasenberg! und ich habe ihn übernommen. Das war ein Neuanfang für mich.

Ich wehrte mich recht schnell gegen das schlechte Image im Hasenberg!, ich selbst habe dies nie so empfunden. Ich fühlte mich immer wohl im Viertel und habe mich nie unsicher oder bedroht gefühlt. Im Gegenteil: Ich wohne gerne hier. Es gibt so viele schöne Grünflächen.

Ich habe in meinem Backshop kleine runde Taler aus weißer Schokolade die sogenannten „Hasenbergertaler“ als Spezialität aus dem Hasenberg! angeboten, um gegen das schlechte Image entgegenzuwirken. Ich habe versucht meine eigene Nische zu finden wie durch das Backen eigener Kuchen, aber als das Mira aufmachte wurde es zunehmend schwieriger für kleinere Betriebe. Der Backshop war meine Existenz und es war ein rundum Job



**Hasenberg! in 3 Worten:**  
„Ist sehr lebenswert.“



# Inge liebt ihren Hund Benny

## **Erzähl uns eine Anekdote oder witzigste Story aus dem Hasenberg! / Lieblingsmomente / schönste Situationen**

Da fällt mir gleich eine Situation ein. An einem Tag kam ein älteres Ehepaar in meinen Backshop. Ich kannte sie nicht, obwohl ich wusste, wer meine Kundschaft ist. Sie sagten, dass ich immer so freundlich sei und dass sie mir ein Geschenk machen wollten. Sie schenkten mir ein Kreuz, das mit Goldpapier überzogen und mit Palmkätzchen verziert war. Ein weiterer schöner Moment fällt mir ein, als mir eine Kundin einen selbst gebastelten Engel zu Weihnachten schenkte. Ich habe den Engel bis heute noch und die Dame ist mittlerweile über 90 Jahre alt.

## **Was macht dir Spaß? Was macht dich aus?**

Ich liebe meinen kleinen vierbeinigen Lebenspartner „Benny“. Die Liebe zwischen uns ist etwas ganz Besonderes. Ich genieße den Alltag und die Spaziergänge mit ihm.

## **Was wünschst du dir für die Zukunft?**

Ich wünsche mir gesund zu bleiben und dass ich noch viele schöne Jahre mit meinem Hund verbringe.

## **Was würdest du jemanden sagen der neu hierher zieht?**

„Selber ausprobieren“

## **Hast du einen Lieblingsort im Hasenberg?**

Ja, der Feldmochinger See. Dort gehe ich gerne mit Benny spazieren.

## **Gibt es einen Spruch der dich durchs Leben begleitet?**

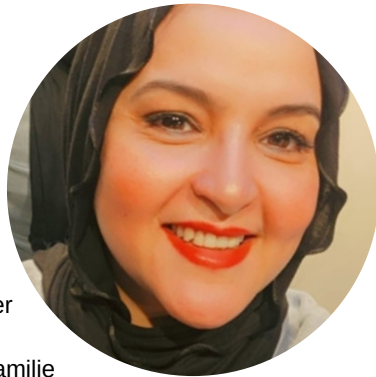
„Tue recht und scheue niemand.“ Den Spruch hat mir mein Großvater als Kind ins Poesiealbum geschrieben. Seitdem ist er mein Leitspruch geworden.



# Zahra – Bewohnerzentrum Nordhaide

## Wer sind Sie – und wie lange leben Sie schon hier?

Ich bin Zahra und komme aus Marokko. Seit 19 Jahren wohne ich hier auf der Nordhaide.



## Haben Sie einen Lieblingsort in der Nachbarschaft?

Als ich nach Deutschland kam, konnte ich die Sprache kaum sprechen. In dieser Zeit waren meine Kinder noch klein, und ich fühlte mich oft allein. Meine ganze Familie lebt in Marokko. Das Bewohnerzentrum wurde für mich zu einem wichtigen Anlaufpunkt. Dort habe ich an vielen Aktivitäten teilgenommen und zahlreiche Nachbar\*innen kennengelernt. Durch die Begegnungen konnte ich meine Deutschkenntnisse verbessern und habe gleichzeitig emotionale Unterstützung erhalten. Ich habe mich dort immer willkommen gefühlt. Die Menschen im Bewohnerzentrum haben mir viel Mut und Motivation gegeben. Es ist ein Ort, an dem Hilfe nicht nur angeboten, sondern auch gelebt wird. Mit der Zeit ist ein starkes nachbarschaftliches Miteinander entstanden: Wir unterstützen uns gegenseitig – beim Einkaufen, beim Übersetzen oder im Alltag. Dieses Miteinander ist für mich ein wesentlicher Teil des Lebens hier. Das Bewohnerzentrum ist mein Lieblingsort. Dort finde ich inneren Frieden, neue Kraft und immer wieder neue Impulse. Ohne diesen Ort wäre ich vielleicht in Isolation geraten – auch meine seelische Gesundheit hätte darunter gelitten. Heute sind meine Kinder groß und helfen selbst bei Festen und Veranstaltungen mit. Auch ich habe mich persönlich weiterentwickelt und bin mittlerweile als Freiwillig Engagierte im Bewohnerzentrum aktiv.

## Was machen Sie beruflich oder gerne in Ihrer Freizeit?

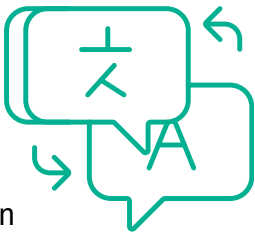
Ich bin derzeit Hausfrau und bin als Freiwillig Engagierte im Bewohnerzentrum aktiv.

## Was wünschen Sie sich für das Zusammenleben hier? Wenn wir füreinander da sind, entsteht eine tolle Nachbarschaft. Und das wünsche ich mir für uns alle.



Das Bewohnerzentrum ist ihr Lieblingsort.

# SPRACHVIELFALT IM HASENBERGL



Guten Morgen & Nachbarschaft in verschiedenen Sprachen

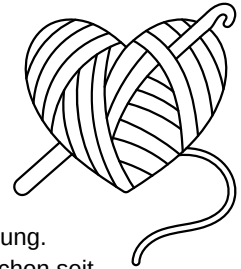
SPRACHE	GUTEN MORGEN	NACHBARSCHAFT
Deutsch	Guten Morgen	Nachbarschaft
Englisch	Good morning	Neighborhood
Türkisch	Günaydın	Mahalle
Arabisch	صباح الخير (Sabah al-khair)	حي (Hayy)
Bosnisch/Kroatisch/Serbisch	Dobro jutro	Komšiluk
Russisch	Доброе утро (Dobroye utro)	Соседство (Sosedstvo)
Portugiesisch (Brasilien)	Bom dia	Vizinhança
Italienisch	Buongiorno	Quartiere
Griechisch	Καλημέρα (Kaliméra)	Γειτονιά (Gitoniá)
Spanisch	Buenos días	Vecindario
Französisch	Bonjour	Quartier
Farsi/Persisch	صبح بخیر (Sobh bekheir)	همسایگی (Hamsāyegi)
Rumänisch	Bună dimineața	Cartier
Polnisch	Dzień dobry	Śsiedztwo
Hindi	सुप्रभात (Suprabhat)	पड़ोस (Pados)
Chinesisch (Mandarin)	早上好 (Zǎoshang hǎo)	邻里 (Línǐ)
Albanisch	Mirëmëngjes	Lagje
Somali	Subax wanaagsan	Xaafadda
Afrikaans	Goeie môre	Buurt

# Safiye – Nachbarschaftsbüro Hasenberg

Ich heiße Safiye und wohne seit 26 Jahren im Hasenberg in München. Ehrenamtlich gebe ich im Nachbarschaftstreff NBH Häkel- und Strickkurse zur Alltagsstressbewältigung. Manchmal organisieren wir auch Treffen zum gesunden Kochen.



Außerdem arbeite ich bei „Integration macht Schule im Quartier“ (iMSQ) als Elternlotsin und beim Gesundheitstreff als Gesundheitslotsin. Besonders Frauen unterstütze ich beim Berufseinstieg, beim Deutschlernen und zeige ihnen Adressen und Angebote rund um Gesundheit, Bildung und Nachhilfe.



## Seit wann leben Sie im Hasenberg – und warum?

Als ich schwanger war, brauchten wir eine größere Wohnung. So sind wir ins Hasenberg gezogen – und wohnen nun schon seit 26 Jahren hier.

## Was gefällt Ihnen hier besonders gut?

Ich liebe das Hasenberg. Es ist grün, freundlich und lebendig. Besonders gefällt mir der Nachbarschaftstreff und die vielen Angebote für Frauen und Kinder.

Ich helfe Müttern, die die Zukunft erziehen, passende Adressen für Gesundheit, Nachhilfe und Kurse zu finden. Ich begleite sie, zeige ihnen den Weg und unterstütze sie dabei, sich weiterzuentwickeln.

**Hasenberg in 3 Worten:**  
Das Hasenberg ist grün,  
lebendig und freundlich.

# Safiye liebt den Nachbarschaftstreff

## Was hat sich Ihrer Meinung nach stark verändert?

Es gibt mehr Kurse, neue Häuser und viele Angebote für Familien und Kinder.

## Wie erleben Sie das Miteinander im Viertel?

Die Menschen sind offen und freundlich. Besonders Frauen unterstützen sich gegenseitig.

## Was wünschen Sie sich für den Stadtteil?

Ich wünsche mir, dass das HasenbergI grün und freundlich bleibt und es weiterhin viele Angebote für Familien gibt.

Außerdem wünsche ich mir ein Schwimmbad, mehr Sportmöglichkeiten für Kinder, Deutschkurse für Frauen und einen Kinderarzt in der Nähe.

## Welches ist Ihr persönlicher Lieblingssort im HasenbergI?

Mein Lieblingssort ist der Nachbarschaftstreff. Dort treffe ich nette Leute, und wir organisieren gemeinsam schöne Programme.

## Was würden Sie jemandem sagen, der neu hierher zieht?

Das HasenbergI ist grün, lebendig und freundlich – man fühlt sich hier schnell wohl.

## Möchten Sie uns noch etwas erzählen?

Das HasenbergI ist meine Heimat. Ich bin froh, hier zu wohnen und Frauen, Kinder und Familien unterstützen zu können.

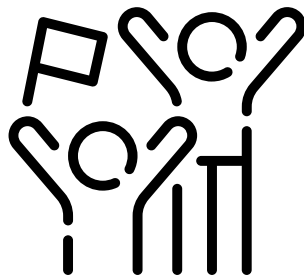


# „WENN ICH IM URLAUB BIN, VERMISSE ICH DEUTSCHLAND!“

Von einem Anwohner aus der Nordhaide

Ich heiße Dariyous und komme aus dem Iran. Ich bin in Isfahan geboren. Isfahan ist eine sehr schöne und historische Stadt. In dem Jahr 1979 kam das Islamische Regime an die Macht. Ein Jahr später gab es Krieg zwischen Iran und Irak, woraufhin ich an die Front sollte. Da ich allerdings grundsätzlich gegen Krieg bin und ich mir nicht vorstellen konnte auf Menschen zu schießen, musste ich das Land verlassen. Zuerst wollte ich wegen der Sprache in die USA oder nach Kanada gehen. Auf dem Weg dorthin besuchte ich meine Cousine in Hamburg. Während dieser Zeit entschied ich, in Deutschland zu bleiben. Als großer FC Bayern-Fan zog es mich schlussendlich in die schöne Stadt München. Zuerst habe ich die Sprache gelernt, das war nicht leicht für mich. Ich wollte Medizin studieren, aber dafür reichten die Noten auf meinem Zeugnis nicht. Nach einer Beratung durch das Arbeitsamt entschied ich mich für eine Ausbildung zum Altenpfleger, weil ich gern mit Menschen arbeite. Diese Zeit war sehr hart für mich, da meine Deutschkenntnisse noch gering waren. Nebenbei musste ich auch arbeiten, um über die Runden zu kommen. Ich hatte wenig Geld zum Leben.

**Zuerst wollte ich wegen der Sprache in die USA oder nach Kanada gehen. ... Als großer FC Bayern-Fan zog es mich schlussendlich in die schöne Stadt München.**







Dennoch habe ich nie aufgegeben. Trotz Herausforderungen, die deutsche Sprache zu erlernen, eine Ausbildung zu meistern, in eine neue Kultur hineinzuwachsen, neue Freundschaften aufzubauen, die Entfernung zu meiner Familie und noch vieles mehr, habe ich meine Lebensfreude und meinen Humor nie verloren. Sie waren stets meine treuen Begleiter.

Als ich meine Ausbildung abgeschlossen habe, fing ich sofort an, im Altenheim zu arbeiten – was sich in den darauffolgenden 40 Jahren nie änderte. Dieser Beruf machte mir große Freude und so blieb ich auch bei ein und demselben Arbeitgeber, bis die Rente mich einholte.

Die Arbeit hätte ich noch deutlich länger machen können. Jetzt treibe ich dafür viel Sport und versuche dort zu helfen, wo meine Hilfe benötigt wird – am liebsten unterstütze ich andere Menschen.

Eines stelle ich immer wieder fest: Wenn ich außerhalb der Landesgrenzen Urlaub mache, fange ich sehr schnell an Deutschland zu vermissen. Es ist meine Heimat geworden!

**Eines stelle ich immer wieder fest: Wenn ich außerhalb der Landesgrenzen Urlaub mache, fange ich sehr schnell an Deutschland zu vermissen. Es ist meine Heimat geworden!**

# DAS KRESSETÖPFCHEN – TOLLE AKTION BEIM SOMMERFEST TREFF LERCHENAU

## DIY-ANLEITUNG

1



3



2

1. Tontöpfchen anmalen & gestalten
2. Erde in das Töpfchen füllen
3. Samen auf die Oberfläche der Erde streuen
4. Gießen
5. Tägliche weitergießen
6. Die gewachsene Kresse kann abgeschnitten & gegessen werden

6



# DÜRFEN WIR VORSTELLEN: DIE GEWINNER-KINDER & IHRE KRESSE

---



**Die Kressetöpfchen  
der Gewinner\*innen**

Keine leichte Aufgabe: Alle Kinder, die sich ihren Gewinn abholen wollten, mussten noch einmal erklären, wie sie die Kresse gesät haben. So konnten wir direkt überprüfen, wer richtig zugehört und aufgepasst hat. Auch die beiden Kinder auf dem Foto haben ihr Foto von ihren Töpfchen mit der gewachsenen Kresse eingereicht. Sie konnten nicht nur erzählen, wie sie die Kresse gesät haben, sondern haben auch probiert, wie Kresse eigentlich schmeckt. Christina Omeltschenko vom Treff Lerchenau: „Als ich die Kinder fragte, welchen Geschmack sie denn hätte, kam eine lange Pause. Der Junge traute sich dann doch seine Meinung zu sagen, rümpfte die Nase und sagte „ekelhaft“ 😊. Wir haben uns dann auf die Beschreibung bitter geeinigt und die Kinder wissen, dass man sie zum Salat essen kann und Kresse sehr gesund ist.“



**Abdullah Azirou: 4 Jahre (links) &  
Hafssa Azirou: 7 Jahre alt**

# KOCHEN IST HEIMAT



Wenn Sie selbst Interesse haben, auch Ihr Lieblingsgericht oder ein typisches Gericht Ihrer Herkunftsregion vorzustellen, nehmen Sie Kontakt auf mit Evangelia (Telefon: 089 452 235 580).

---

**Lassen Sie uns gemeinsam kochen, Rezepte austauschen und neue Leute kennenlernen.**





# Linsen- frikadellen

Mercimek Köftesi

## Zutaten:

- 1 Tasse rote Linsen
- 1,5 Gläser feiner Bulgur
- 1 Zwiebel
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Bund Petersilie
- 3 EL Öl
- 2 EL Tomatenmark
- 3 Tassen Wasser
- Salz, Kreuzkümmel, Pfeffer

## Zubereitung:

1. Gewaschene Linsen mit Wasser, bis sie weich sind, kochen
2. Bulgur hinzufügen und Topf für 30 Min. bedecken.
3. Gehackte Zwiebel in Öl anschwitzen, Tomatenmark hinzufügen und 1 – 2 Min. anbraten.
4. Die Zwiebeln den Linsen hinzufügen und kneten.
5. Gewürze, gehackte Petersilie und Frühlingszwiebeln dazugeben und erneuert kneten.
6. Masse in eigroße Stücke teilen und formen.

Guten Appetit  
wünschen  
Dilara & Nida  
(BWZ)



# Börek

## Zutaten:

- 3 Eier
- 1 Becher Joghurt
- 1 Glas Öl
- 1 Tasse Milch
- 1 Päckchen Backpulver
- 3 – 4 mittelgroße Kartoffeln
- 1 Tasse geriebener Gouda
- 1 Tasse Weichkäse
- 1 geriebene Zwiebel
- Petersilie+2-2,5 Tassen Mehl
- Salz, Pfeffer, Chilliflocken

## Zubereitung:

1. Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden.
2. Eier mit Salz verquirlen, Öl, Milch, geriebene Zwiebel, Gouda und Joghurt und Gewürze hinzufügen.
3. Mehl und Backpulver sieben und nach und nach unter die Masse heben.
4. Gewürfelten Kartoffeln hinzufügen und vermischen.
5. Gehackte Petersilie und den Weichkäse hinzufügen in die Form geben
6. Nach Belieben mit Sesam bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad etwa 50 Min. goldbraun backen.



# Milchreis

## Türkischer Milchreis

### Zutaten:

- 1 Wasserglas Reis
- 1/2 Wasserglas Zucker
- 1,5 Wasserglas Wasser
- 1 Liter Milch
- 250 ml Schlagsahne
- 1 Packung Vanillenzucker
- Zimt oder Haselnuss zum Bestreuen

**Guten Appetit –  
Afiyet olsun!  
wünscht Serpil  
(BWZ)**

### Zubereitung:

1. Reis gründlich waschen und mit heißem Wasser in einen Kochtopf geben. Köcheln lassen.
2. Dann Milch, Sahne und Zucker dazugeben und bei niedriger Hitze kochen und immer wieder umrühren bis das Ganze etwas dickflüssiger wird.
3. Zum Schluss Vanillenzucker dazugeben und ca. 1 Minute noch köcheln.
4. Dann in Schalen umfüllen und mit Zimt oder Haselnuss schmücken.





# Bunter Nudelsalat

## Nudelsalat mit Joghurt & Schmand

### Zutaten:

- 1 Packung Nudeln (z. B. kleine Hörnchen oder Penne)
- 750 g Joghurt
- 2 Becher Schmand
- Essiggurken (nach Geschmack, klein schneiden)
- 1 Dose Mais
- 1 Dose rote Bohnen (abspülen und abtropfen lassen)
- 2 – 3 Knoblauchzehen (gepresst oder fein gehackt)
- Salz, Pfeffer (nach Geschmack)

### Zubereitung:

1. Die Nudeln nach Packungsanweisung kochen, abgießen und abkühlen lassen.
2. In einer großen Schüssel Joghurt, Schmand und Knoblauch gut vermischen.
3. Essiggurken, Mais und rote Bohnen hinzufügen.
4. Die abgekühlten Nudeln in die Schüssel geben und alles gut vermengen.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Den Salat vor dem Servieren mindestens 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.

**Guten Appetit  
wünscht Serap  
(BWZ)**

**Tipp: Dieser Salat passt gut zu Grillgerichten oder als sättigendes Hauptgericht.**



# Mango Tiramisu

Nach Serap

## Zutaten:

- 500 g Mascarpone
- 1 Becher Schlagsahne
- 5 Esslöffel Puderzucker (nach Geschmack mehr oder weniger)
- 1 Packung Löffelbiskuits
- Etwas Milch zum Tränken der Löffelbiskuits
- Gefrorene Mangostücke, püriert
- Mangosauce für oben drauf

**Tipp: Mit frischer Minze und Mangostücken oder mit den gehackten Pistazien dekorieren**

**Guten Appetit  
wünscht Serap  
(BWZ)**

## Zubereitung:

1. Mascarpone, Schlagsahne und Puderzucker in eine Schüssel geben und mit dem Mixer cremig rühren.
2. Die gefrorenen Mangostücke pürieren.
3. Die Löffelbiskuits kurz in Milch tauchen und in eine Auflaufform legen (erste Schicht).
4. Die Hälfte der Mascarponecreme auf den Biskuits verteilen.
5. Eine Schicht pürierte Mango darüber geben.
6. Noch einmal eine Schicht getränkter Biskuits, dann den Rest der Creme darüber verteilen.
7. Zum Schluss mit Mangosauce bedecken.
8. Das Tiramisu mindestens 3–4 Stunden, am besten über Nacht, im Kühlschrank ziehen lassen.





# Zucchini-Risotto

## Vegetarisches Rezept

### Zutaten:

- 1 mittelgroße Zwiebel, gehackt
- 1 große italienische Zucchini
- 2 Tassen Risottoreis  
(ich verwende Milchreis)
- 2 Teelöffel Olivenöl
- 1 gestrichener Esslöffel Butter
- 1 Gemüsebrühe in einer Tasse  
kochendem Wasser aufgelöst
- 2 Esslöffel frisch geriebener  
Parmesan
- Wasser
- 3 Tassen kochendes Wasser
- Salz und schwarzer Pfeffer nach  
Geschmack
- 2 Esslöffel Petersilie und  
Schnittlauch

### Zubereitung:

1. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den gehackten Knoblauch zusammen mit der gehackten Zwiebel anbraten, bis er leicht braun ist.
2. Die in nicht zu kleine Scheiben geschnittene Zucchini dazugeben und mitdünsten, ohne zu garen. Anschließend den gewaschenen und abgetropften Reis hinzufügen.
3. Gemüsebrühe und restliches kochendes Wasser unter ständigem Rühren hinzufügen.
4. Salz und Gewürze nach Belieben hinzufügen. Unter ständigem Rühren abschmecken, ob der Reis gar ist.
5. Der Reis muss weich und bissfest sein. Wenn er bissfest ist, Butter, geriebenen Käse und schließlich Petersilie und Schnittlauch hinzufügen.



**Guten Appetit**  
**von Fábia – NBH**



## Brasilianisch

### Zutaten:

- 2 Zwiebel
- 4 Esslöffel Olivenöl
- 500g Maniok wird gekocht und verarbeitet, bis ein Püree entsteht.
- 3 Stück Knoblauch
- Salz nach Geschmack.
- Käse zum Gratinieren.

### Maniokpüree mit zerkleinerter Rinderrippe.

**Bom apetite  
da Fabia**

### Zubereitung:

#### MANIOKPÜREE

1. Den geschälten und in kleine Stücke geschnittenen Maniok 10 bis 15 Minuten im Schnellkochtopf garen (bis er sehr weich ist).
2. Maniok herausnehmen und mit einer Gabel oder einem Stampfer zerdrücken. Anschließend in einen Mixer oder Mixer geben. Die Brühe beiseitestellen und nach und nach in den Mixer geben, um das Püree zu erhalten. Mit Salz abschmecken und beiseitestellen.

#### RINDERRIPPE

1. Öl in einen Schnellkochtopf geben und bei starker Hitze erhitzen. Die Rippchen nach und nach hinzufügen und 8 Minuten braten, bis sie goldbraun sind. Wasser hinzufügen und nach dem Kochen 50 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen. Herd ausschalten, Druck ablassen und Topf öffnen. Fleisch in eine große Schüssel geben, zerkleinern und beiseitestellen. In derselben Pfanne die Zwiebel bei mittlerer Hitze 2 Minuten anbraten, bis sie glasig ist. Die zerkleinerten Rippchen hinzufügen und salzen.
2. Eine Auflaufform mit der Hälfte des Pürees auslegen, das zerkleinerte Rippenfleisch hineingeben und mit der anderen Hälfte des Pürees bedecken. Mit geriebenem Käse bestreuen.
3. 30 bis 40 Minuten im Ofen backen, bis der Käse goldbraun ist.



**Bom apetite  
da Fabia**

# Fisch Moqueca

**Brasilianisch**

## **Zutaten:**

- 1 kg Fisch in Scheiben
- 4 zerdrückte Knoblauchzehen
- 2 mittelgroße Zwiebeln, in dünne Scheiben geschnitten
- 4 dünn geschnittene Tomaten
- 1 gelbe Paprika, in dünne Scheiben geschnitten
- 6 Esslöffel Palmöl
- 250 ml Kokosmilch
- Petersilie und Schnittlauch nach Geschmack
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

**Das moqueca wird mit brasilianischem weißem Reis serviert!**

## **Weißer Reis**

- 1 Tasse gewaschener Reis
- Wasser
- 2 Tassen Wasser
- Knoblauch nach Geschmack
- Genügend Olivenöl zum Anbraten des Reises
- Salz nach Geschmack

## **WEISSER REIS**

### **Zubereitung:**

1. Für jede Tasse Reis zwei Tassen Wasser hinzufügen. Die Reismenge hängt von der Anzahl der Personen ab.
2. Reis und Knoblauchpulver ca. 30 Sek. im Olivenöl anbraten.
3. Wasser (vorzugsweise kochendes Wasser) und Salz hinzufügen.
4. Die Hitze reduzieren und köcheln lassen, bis das Wasser fast verdampft ist.
5. Die Pfanne abdecken und ca. 20 Min. warten, bevor serviert wird.

## **FISCH**

### **Zubereitung:**

1. Paprika und Tomaten waschen und trocknen.
2. Paprika, Zwiebel und Tomaten in Scheiben schneiden.
3. Einen mittelgroßen Topf (oder eine hohe Bratpfanne) bei mittlerer Hitze erhitzen. Mit Palmöl beträufeln (maximal 4 Esslöffel, da es sehr stark schmeckt. Bei Bedarf mit Olivenöl oder normalem Öl auffüllen), die Fischfilets hineingeben und anbraten. Beiseite stellen. Dann Zwiebel und Paprika hinzufügen und anbraten.
4. Die Hitze reduzieren, Fisch und Kokosmilch hinzufügen. Tomaten hinzufügen.
5. Den Topf abdecken und 15 Minuten köcheln lassen, bis der Fisch gar, aber noch saftig und das Gemüse weich ist.



# Feijoada

## Brasilianisch

### Zutaten:

- 1 kg Bohnen, schwarz, getrocknet
- 100 ml Olivenöl
- 4 Knoblauchzehen
- 4 Lorbeerblätter
- 3 große Zwiebel(n)
- 400g geräucherte Hühner
- 50 ml Tomatenmark
- 5 Rindswürste (je 5 Stück, wenn sie mittelgroß sind)

**Feijoada wird mit brasilianischem weißem Reis, Farofa, Vinaigrette-Salat und Orangenscheiben serviert.**



**Bom apetite  
da Fabia**

### BOHNEN

#### Zubereitung:

1. Die Bohnen in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser gut abspülen. Die Bohnen in eine große Schüssel geben und mit 2,5 Litern Wasser bedecken. Falls welche schwimmen, wegschütten. Mit einem Teller abdecken und 30 Minuten einweichen lassen. Dabei das Wasser wechseln, um blähende Giftstoffe zu entfernen. Weitere 20 Minuten einweichen lassen. In der Zwischenzeit das Fleisch vorgaren.
2. Das Fleisch nach Belieben schneiden und in einen Schnellkochtopf geben. Mit Wasser bedecken und bei starker Hitze 10 Minuten kochen lassen (ab dem Zeitpunkt, an dem es kocht).
3. In der Zwischenzeit Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Die Bohnen abgießen.

### **Zubereitung:**

4. Nach 10 Minuten Garzeit den Herd ausschalten und den Topf vorsichtig unter fließendes Wasser stellen, bis kein Dampf mehr aus dem Ventil austritt. Achtung: Das Wasser darf keines der Ventile berühren, sondern nur die glatte Oberfläche des Deckels.
5. Sobald sich der Topf öffnen lässt, die gewaschenen und abgetropften Bohnen zusammen mit dem Fleisch und der Brühe hineingeben (die Brühe, in der das Fleisch gegart wurde, ist der Schlüssel dafür, dass die Bohnen etwas vom Geschmack und Fett des Fleisches aufnehmen, ohne schwer oder salzig zu werden). Lorbeerblätter dazugeben. Bei Bedarf mit mehr Wasser bedecken (die Bohnen sollten bedeckt sein). Den Topf abdecken und auf hohe Hitze stellen. Sobald es zu pfeifen beginnt, die Hitze reduzieren und 15 Minuten kochen lassen.
6. Nach 15 Minuten die Hitze abstellen und warten, bis der Druck vollständig abgelassen ist und die Pfanne nicht mehr piept, bevor der Deckel geöffnet wird.
7. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, die gehackte Zwiebel hinzufügen, mit einer Prise Salz würzen und ca. 5 Minuten anbraten, bis sie braun wird. Knoblauch und Tomatenmark hinzufügen und weitere 2 Minuten rühren.
8. Zwei Schöpfkellen der gekochten Bohnen mit etwas Brühe hinzufügen und mit einem Spatel gut zerdrücken – diese Paste hilft, die Brühe anzudicken. Den Rest der Bohnen (mit der gesamten Brühe) hinzufügen.

9. Die Feijoada bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis die Brühe andickt und die Aromen verschmelzen. Sofort mit Orangenspalten, Reis und Farofa servieren.

## **FAROFA**

### **Zutaten:**

- 100 g ungesalzene Butter
- 50 ml Öl
- 500 g Semmelbrösel
- 3 gehackte Knoblauchzehen
- 1/2 Tasse Petersilie (gehackte Petersilie und Schnittlauch gemischt. Ich verwende getrocknete Petersilie, um die Füllung knusprig zu machen)
- 1 Teelöffel Salz

### **Zubereitung:**

1. Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen. Sobald die Butter geschmolzen ist, die Zwiebeln hinzufügen und glasig dünsten.
2. Das Mehl hinzufügen und bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren rösten, damit es nicht anbrennt. Mit Salz abschmecken. Sobald das Mehl leicht geröstet ist, den Herd ausschalten.
3. Die Petersilie unterrühren, auf eine Servierplatte geben und servieren.





Bom apetite  
da Fabia

# Brigadeiro tradicional

# Kokos Brigadeiro

## Brasilianische Trüffelpraline

### Zutaten:

- 1 Dose Milchkädchen.
- 2 Esslöffel Mascarpone
- 1 Tafel Milkschokolade
- 3 Esslöffel Schokoladenpulver
- Belgische Schokoladenstreusel oder Schokoladenraspeln zum Abschluss.

### Zubereitung:

1. Kondensmilch, Mascarpone, gehackte Schokolade und Kakaopulver in einen Topf mit dickem Boden geben.
2. Bei schwacher Hitze ständig rühren, bis die Schokolade vollständig geschmolzen ist und die Masse anfängt einzudicken.
3. Weiterrühren, bis sich die Masse vom Topfboden löst (ca. 15 Min.).
4. Vom Herd nehmen und auf einen gefetteten Teller geben.
5. Mit Frischhaltefolie abdecken und vollständig abkühlen lassen.
6. Die Brigadeiros mit eingefetteten Händen aufrollen und in Schokoladenstreuseln oder Schokoladenraspeln wälzen.

### Zutaten:

- 1 Dose Milchkädchen.
- 2 Esslöffel Mascarpone
- 1 Tafel Weißschokolade
- 100 g trockene Kokosraspeln
- Trockene Kokosraspeln zum Rollen der Süßigkeit und zum Abschluss

### Zubereitung:

1. Kondensmilch, Mascarpone, gehackte weiße Schokolade und Kokosraspeln in einem Topf mit schwerem Boden verrühren.
2. Bei schwacher Hitze ständig rühren, bis die Schokolade vollständig geschmolzen ist und die Masse andickt.
3. Weiterrühren, bis sich die Masse vom Topfboden löst (ca. 15 Minuten).
4. Vom Herd nehmen und auf einen gefetteten Teller geben.
5. Mit Frischhaltefolie abdecken und vollständig abkühlen lassen.
6. Die Bonbons mit eingefetteten Händen rollen und nach Belieben in Kokosraspeln oder Kristallzucker wälzen.

# Sind wir bald da?



## Der Fahrt- und Begleitsdienst der Stiftung zusammen. tun.

Der Fahrt- und Begleitsdienst hilft älteren Menschen, die aufgrund gesundheitlicher Probleme in ihrer Mobilität eingeschränkt sind und keine gängigen Beförderungsmittel wie MVV oder Taxi nutzen können. Mit den zur Verfügung stehenden Fahrzeugen können die Kund\*innen abgeholt und transportiert werden, zusätzlich steht ihnen eine geschulte Begleitung durch Ehrenamtliche zur Verfügung. Eine einfache Fahrt liegt bei 8,00 Euro, Hin- und Rückfahrt bei 12,00 Euro, bei Geringverdiener\*innen können Kosten erstattet werden.

Sie haben einen Führerschein Klasse B und wollen uns ehrenamtlich im Rahmen eines freiwilligen Engagements unterstützen? Wir bieten Ihnen eine Aufwandsentschädigung für Ihren Einsatz bei uns. Nehmen Sie gerne mit uns Kontakt auf!



**Fragen und Anmeldung unter 089 - 452 235 786  
oder [begleitsdienst@stiftung-zusammentun.de](mailto:begleitsdienst@stiftung-zusammentun.de)**

Gefördert durch:



Landeshauptstadt  
München  
Sozialreferat



ASZ Hasenberg  
Stanigplatz 8A  
80933 München  
Tel. 089 452235786

# SCHICKERIA AUFRUF:



Die Schickeria entstand aus einer engagierten Frauengruppe im Münchner Stadtteil Hasenberg. Seit der Eröffnung am 19. April 2007 – und damit seit inzwischen 18 Jahren – bietet der Laden qualitativ hochwertige Kleidung zu sehr günstigen Preisen an. Jede\*r kann bei uns einkaufen.

Ein zentraler Gedanke der Schickeria ist die Nachhaltigkeit. In einer Zeit, in der vieles weggeworfen wird, schenken wir guterhaltener Kleidung und Alltagsgegenständen eine zweite Chance. Das schont Ressourcen, fördert Upcycling und reduziert die Umweltbelastung. Aus nicht verkauften Kleidungsstücken entstehen in unseren Näh- und Häkelkursen, kreative neue Produkte wie Taschen, Schals, Kissenbezüge und kleine Accessoires – liebevoll gefertigt und sehr beliebt. Für unsere Spender\*innen entsteht das gute Gefühl, etwas Wertvolles für den Stadtteil und die Gesellschaft beizutragen.

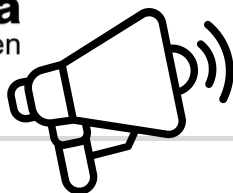
Die hohe Nachfrage und die große Zahl an Besucher\*innen zeigen, wie wichtig und erfolgreich dieses besondere Angebot ist. Für viele Menschen ist die Schickeria längst ein Lieblingsort: Sie kommen nicht nur zum Einkaufen, sondern auch zum Austausch, zum Ankommen und zum gegenseitigen unterstützen.

In den vergangenen 18 Jahren hat die Schickeria bereits zwei Umzüge gemeistert. Doch der aktuelle Standort ist zu beengt, anfällig für Schäden und zwingt uns immer wieder zu vorübergehenden Schließungen. Deshalb suchen wir dringend neue, geeignete und finanzierbare Räumlichkeiten, damit wir unsere Arbeit weiterhin zuverlässig, nachhaltig und in guter Qualität fortsetzen können.

Die Schickeria ist heute mehr als ein Laden – sie ist ein lebendiger Treffpunkt, der zeigt, wie vielfältig und solidarisch das Hasenberg ist. Menschen jeden Alters und aus ganz unterschiedlichen Lebenssituationen kommen hier zusammen, stöbern, tauschen sich aus und finden einen Ort, an dem sie sich willkommen fühlen. Diese Vielfalt macht die Schickeria zu einem Lieblingsort im Viertel.

**Damit das so bleibt, brauchen wir Unterstützung. Wir suchen nicht nur neue, passende Räume, sondern auch Menschen, die sich freiwillig engagieren möchten: im Verkauf, bei der Sortierung oder einfach dort, wo gerade Hilfe gebraucht wird. Jede helfende Hand stärkt die Gemeinschaft und trägt dazu bei, dass die Schickeria weiterhin ein Ort bleibt, an dem Nachhaltigkeit und Nachbarschaft gelebt werden.**

**Schickeria**  
Secondhand-Laden





# PONTIS LIED - GANGNAM STYLE

Heeeey! Du hast Probleme mit Papieren?  
Kein Stress – wir machen das!

**P-P-P-PONTIS STYLE!** 😊

ALG, Elterngeld – kein Problem!  
Wir wissen genau, wie die Anträge geh'n!  
Kindergeld, Wohngeld, große Fragen?  
Bei PONTIS kannst du alles sagen!

Briefe vom Amt – du verstehst nix?  
Wir erklären das – Schritt für Schritt!  
Sprachkurs, Kita, oder auch Mietvertrag –  
Wir helfen dir, weil dich jeder mag!

**P-P-P-PONTIS STYLE!** – (Oh ja!)

PONTIS macht das! – (Oh ja!)  
Wir füllen deine Zettel aus!  
PONTIS macht das! – (Ganz klar!)  
Bei uns gehst du fröhlich raus!

Mit Akten, Herz und Kaffeetassen –  
Können wir sogar das Amt verblassen!



**P-P-P-PONTIS STYLE!** – (Ha!)  
**P-P-P-PONTIS STYLE!** – (Yeah!)

Hast du Schulden oder Stress mit Geld?  
Wir sagen dir, was dir wirklich fehlt!  
Ob Ratenzahlung oder Kündigung –  
Wir machen das mit guter Stimmung!

Bildung & Teilhabe – für dein Kind?  
Wir zeigen dir, wie Anträge sind.  
Mit einem Lächeln, Kaffee und Plan  
Fängt dein neuer Weg bei PONTIS an!

**P-P-P-PONTIS STYLE!** – (Noch einmal!)

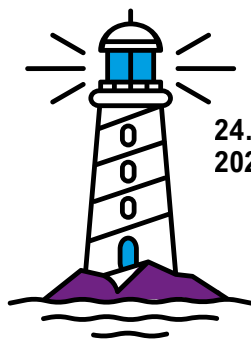
PONTIS macht das! – (Haha!)  
Du brauchst nicht alles selber tun!  
PONTIS macht das! – (Jaaa!)  
Komm vorbei – du wirst dich freu'n!

**P-P-P-PONTIS STYLE!** – (Ey!)  
**P-P-P-PONTIS STYLE!** – (Läuft!)

„Viele Papiere? Viele Fragen?  
Kein Stress – **P-P-P-PONTIS STYLE!**“

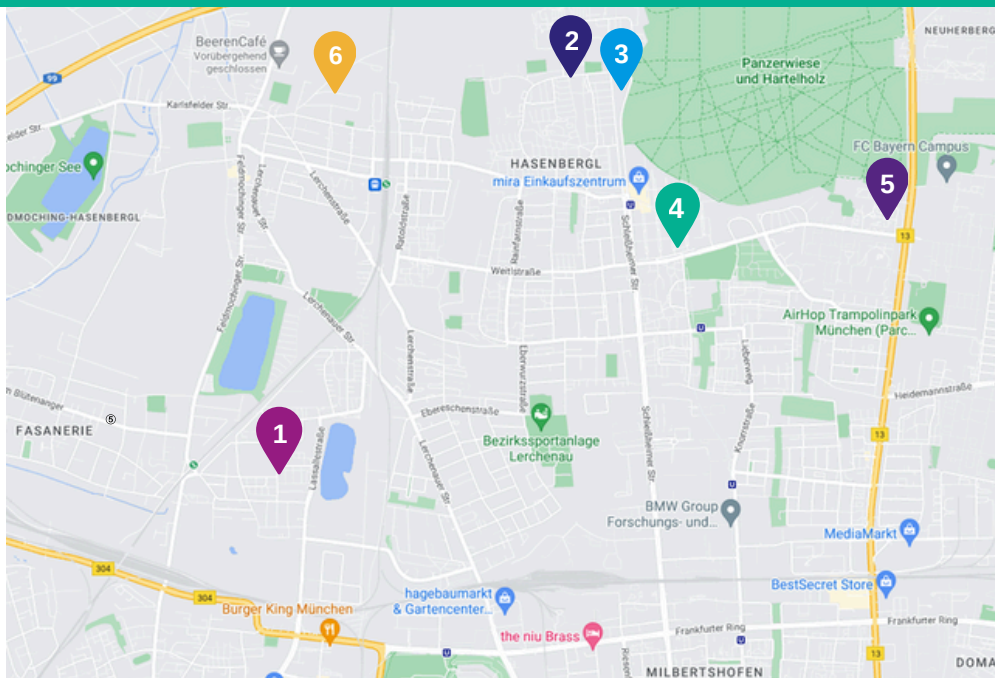
**Hallo zusammen,**  
das ist der Song, den ich irgendwann im Sommer mithilfe der KI und der Plattform Suno erstellt habe. Ich beschäftige mich seit etwa zwei Jahren in meiner Freizeit damit und mache hauptsächlich spaßige Songs, nur wenige davon sind wirklich gut. Die Idee stammt von der Kollegin Hürriyet, die mich mit Gangnam Style angesteckt hat. Da dachte ich mir: Okay, dann mache ich eben etwas mit Pontis.  
**Viele Grüße und viel Spaß damit**  
**Niko**

## 5 JAHRE PONTIS PASING



**24.OKTOBER  
2025**

# WO SIND WIR?



**1 Treff Lerchenau**  
Joseph-Seifried-Str. 8, 80995 München  
Tel. 089 452 235 275  
tl@stiftung-zusammentun.de

**2 Nachbarschaftsbüro Hasenberg**  
Pfarrer-Steiner-Platz 1, 80933 München  
Tel. 089 452 235 580  
nbh@stiftung-zusammentun.de

**3 Blauer Punkt**  
Schleißheimerstr. 520, 80933 München  
089 452 235 583  
blauerpunkt@stiftung-zusammentun.de

**4 Bewohnerzentrum Nordhaide**  
Schneeheideanger 6-8, 80937 München  
Tel. 089 452 235 570  
bwz@stiftung-zusammentun.de

**5 Nachbarschaftsbüro Nordhaide**  
Ernst-Schneider-Weg 7, 80937 München  
Tel. 089 452 235 575  
nbn@stiftung-zusammentun.de

**6 Nachbarschaftstreff  
Hochmuttering Straße**  
Marie-Juchaz-Strasse 16, 80933 München  
Tel. 0176 131 401 32,  
nachbarschaftstreff@stiftung-zusammentun.de

# GELEBTE NACHBARSCHAFT

In unseren Nachbarschaftstreffs zeigt sich immer wieder, wie viel Herz und Engagement in der Nachbarschaft steckt. Viele Anwohnende bringen sich freiwillig ein, unterstützen bei der Pflege der Räume, beim Organisieren von Angeboten oder einfach dadurch, dass sie da sind und Gemeinschaft leben. Ihr Einsatz geschieht aus Überzeugung und macht unsere Treffpunkte zu lebendigen, offenen Orten.

Unsere Treffs sind weit mehr als Räume für Veranstaltungen. Sie sind Lieblingsorte vieler Anwohnender – Orte, an denen Menschen sich begegnen, ins Gespräch kommen, lachen, sich gegenseitig unterstützen und gemeinsam wachsen. Hier wird Vielfalt selbstverständlich, hier entsteht Nachbarschaft, hier wird Verantwortung geteilt und Gemeinschaft gelebt.

Es sind genau diese Momente und dieses Engagement, die unsere Treffs zu besonderen Orten machen. Sie zeigen, wie wichtig die Räume für das Zusammenleben im Viertel sind und wie sehr freiwilliges Engagement und Mitmachen unsere Nachbarschaft prägen.



WIR WÜNSCHEN



S O O O O O O O O O O O O O O O  
EINE SCHÖNE WEIHNACHTSZEIT

Liebingsstücke aus zweiter Hand, Vintage-Schätze.  
Schnäppchen für Modebegeisterte und ein toller Treffpunkt!

**Schickeria**  
**Secondhand-Laden**  
Weitlstr. 146  
80995 München  
Tel. 089 452 376 08

Di. 10.00 – 14.00 Uhr,  
Mi. 11.00 – 15.00 Uhr,  
Do./Fr. 13.00 – 17.00 Uhr  
**Schneideria**  
Di. 10.00 – 12.00 Uhr

**Schickeria**  
Secondhand-Laden



Landeshauptstadt  
München  
**Sozialreferat**  
Amt für Wohnen  
und Migration