

Überall mehr digitaler Service

Gemeinsam mit den Hochschulen verbessern wir derzeit unser digitales Serviceangebot, gerade zu Beginn dieses Wintersemesters tut sich allerorten eine ganze Menge. So bekommen mit der KU-Card nun auch die Studierenden und Bediensteten der Katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt eine multifunktionale

Chipkarte. In Ingolstadt kann man damit (und mit dem Hochschulausweis der THI) zudem ab sofort in der Mensa der Canisiusstiftung im Canisiuskonvikt bezahlen. Außerdem haben wir im Bereich der Hochschulgastronomie jüngst die Zahl der EC-Aufwerter von 8 auf 13 erhöht. Für 2019 streben wir darüber hinaus die Realisierung eines Onlineportals für die Registrierung zum "Autoload"-Verfahren an (die Registrierung soll zusätzlich vor Ort an unseren Hauptkassen möglich sein). Die Internetanbindung einiger Wohnheime (u.a. auch in Ingolstadt und Ansbach) wurde in den letzten 12 Monaten erheblich verbessert, teilweise wurde die Bandbreite verdreifacht! Last but not least gehen in diesen Tagen in den Studentenhäusern in Erlangen und Nürnberg EC-Geldautomaten in Betrieb. Ein hoffentlich entspanntes Wintersemester, nicht zuletzt dank verbessertem digitalem Service (auch mit unseren neuen Apps, siehe unten!), wünscht Ihnen Ihr

Martin Fürst, Leiter IT, Organisation und Revision beim Studentenwerk Erlangen-Nürnberg (... der gerade gemeinsam mit allen anderen Abteilungsleitern die Stellung hält, bis unser Geschäftsführer hoffentlich bald wieder im Haus ist – gute Besserung auch an dieser Stelle!)

DIY-Mensa



Bei unseren Aktionswochen "DIY-Mensa" könnt Ihr endlich selbst den Kochlöffel schwingen! Nach dem erfolgreichen Start in der Nürnberger Mensa Regensburger Straße im Sommer gehen wir nun in der Mensa Langemarckplatz in Erlangen in die zweite Runde. Die Teilnahmebedingungen sind unverändert; der Bewerbungszeitraum geht vom 29.10. bis 11.11.2018, gekocht wird ab dem 26.11.2018 (dienstags oder mittwochs) und für das Gewinner-Team gibt es wieder einen 50-Euro-Gutschein.

DIY-Mensa

Weitere Informationen: www.werkswelt.de/diy-mensa

Musenhäppchen im Winter: Mitmachen!

Die Musenhäppchen bieten ein offenes Podium für Künstlerinnen und Künstler, die Gelegenheit suchen, ein nicht abendfüllendes Programm zu präsentieren oder sich vielleicht auch erstmals vor ein Publikum wagen. Wer möchte mit Kurzbeiträgen aller Art (Musik von Klassik bis Jazz, Theater, Kabarett, bildende Kunst etc.) mitmachen? Die nächsten Musen-

häppchen finden am Mittwoch, 14. November im Studentenhaus Erlangen und am Mittwoch, 5. Dezember 2018 im Studentenhaus Nürnberg statt, Beginn ist je-

www.werkswelt.de/kultur | facebook.com/kulturcampus.en kultur@werkswelt.de | instagram.com/kulturcampus.en

November 2018

Mensaspeiseplan und aktuelle Infos



Unser Rezept anlässlich des Welt-Zutaten für vier Personen: 400 g Kürbis (Hokkaido oder Butternut), 300 g braune Champignons, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 kleine Chilischote, 1 Dose Pizzatomaten, 200 ml Gemüsebrühe, 1 Bund

Kürbiskerne, 50 g Parmesan, 1 unbehandelte Zitrone, Salz, Pfeffer, Zucker Oregano, 500 g Nudeln (trocken, z.B. Penne Rigate)

Hausrezept: Pasta mit Kürbis-Bolognese

vegantags am 1. November.

Blattpetersilie, 2 EL Olivenöl, 50 g

Zubereitung: Zwiebeln, Knoblauch, Kürbis und Champignons putzen und klein würfeln bzw. hacken. Chili putzen, entkernen und fein schneiden. Zerkleinerte Zutaten in einem Topf im Öl 10 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer, Oregano und Zucker würzen. Mit den stückigen Tomaten und Brühe auffüllen. Bolognese offen bei kleiner bis mittlerer Hitze 10-15 Minuten einkochen lassen. Nudeln kochen. Kürbiskerne anrösten und grob hacken. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und grob schneiden. Käse reiben, dazu Kürbiskerne und Petersilie mit der abgeriebenen Zitronenschale mischen.

Nudeln abseihen und zur Bolognese geben, einmal aufkochen. Mit Pfeffer abschmecken. Pasta mit der Kürbiskern-Gremolata servieren.

Wohl bekomm's und einen schönen Weltvegantag!

Ihr Vegan-Kochteam des Studentenwerks

Neue App: "BAföGdirekt"

Ab sofort ist im Google Play Store und im Apple Store für iOS die "BAföGdirekt"-App verfügbar. Antragsteller/innen können damit das zuständige Amt für Ausbildungsförderung ermitteln und aus der App heraus per Anruf oder Mail kontaktieren. Eine wichtige Funktion ist die Übermittlung von Dokumenten: Studierende können Unterlagen wie ihre eigenen Kontoauszüge oder Steuerbescheide der Eltern mit dem Smartphone oder Tablet fotografieren

und direkt übermitteln. Auch informiert die App über den Stand der Antragsbearbeitung. www.bafög-direkt.de | www.werkswelt.de/bafoeg

Neue App, die Zweite: Speiseplan deluxe

Ebenfalls sowohl für Android wie auch iOS im jeweiligen Appstore erhältlich ist unsere neue App mit Speiseplänen für alle Mensen, die auf den Namen "Werkswelt

Studentenwerk Erlangen-Nürnberg" hört. Ebenso wie auf unserer Website und den Displays sind die Informationen stets aktuell. Darüber hinaus lassen sich individuelle Vorgaben für eine nach bestimmten Zutaten und Zusatzstoffen gefilterte Ansicht einstellen, so dass man z.B. nur ausgewählte Fleischsorten, nur veganes Essen oder nur Essen, das bestimmte Allergene nicht enthält angezeigt bekommt. Zudem kann man direkt in der App für jedes Essen eine Bewertung abgeben, nach dem bewährten 1-5-Sterne-Schema.

Seminar gegen Prüfungsangst



Das Seminar findet an sechs Terminen beginnend am 5. Dezember 2018 immer mittwochs von 16.00 bis 17.30 Uhr in Erlangen statt. Die Gebühr beträgt 30 Euro. Nähere Informationen unter www.werkswelt.de/ppb oder im Sekretariat der PPB (Hofmannstr. 27, 91052 Erlangen, Tel 09131/8002-750, Mo-Fr 8.30-12.00).



Psychologe Nicolas Stenz (M.Sc.)

Unter der Leitung von Psychologe Nicolas Stenz (M.Sc.) bietet die Psychologisch-Psychotherapeutische Beratungsstelle (PPB) des Studentenwerks wieder eine Gruppe zum Thema Prüfungsangst. Jedes Semester aufs neue stehen Studierende in der Prüfungszeit unter hohem Stress und Anspannung. Das ist vollkommen

normal. Doch bei vielen Studierenden ist die Anspannung und der Stress während der Vorbereitung und in der Prüfung so stark, dass es sie daran hindert, adäguat auf die Prüfung zu lernen und eine gute Leistung zu erbringen. Dann liegt oft eine Prüfungsangst vor. Schon beim Gedanken an die Prüfung rast das Herz, man atmet schneller, beginnt zu schwitzen und hat vielleicht Magen-/Darmprobleme. Die Konzentration fällt deutlich schwerer und möglicherweise schläft man auch nicht mehr so gut. Alleine der Gedanke an die Prüfung löst Versagensgedanken und -gefühle aus. In sechs Terminen beschäftigen wir uns damit, was Prüfungsangst überhaupt genau ist, wie sie entsteht, wie eine gelungene Prüfungsvorbereitung aussehen kann und was gegen katastrophisierende Gedanken und Erwartungen helfen kann. Auch konkrete Strategien für den Tag der Prüfung sollen besprochen werden.

S R U Tram Bus WiSe 2018/19 SCHWERELOSES SEMESTER EIN TICKET - VIELE RABATTE - GESAMTES VGN-GEBIET nur 1.56€

Weitere Rabatte und Infos auf:

VGN.DE/SEMESTERTICKET

2018/19 einmalig EUR 208.40. Sie kann von allen Studierend

der FAU Erlangen-Nürmberg, TH Nürmberg, EVHN und der

HtM Nürnberg erworben werden.

TGiF: Drei Konzerte im November



Unter dem Motto "Thank God It's Friday" gibt es während der Vorlesungszeit bereits seit 13 Jahren regelmäßig Freitag mittags ab 12 Uhr Livemusik in

der Mensa in Erlangen und Nürnberg – und ab sofort auch in Eichstätt! Los geht's am 9. November mit ARTSY KUBI in der Mensa Insel Schütt in Nürnberg. Am 23. November tritt dann die Jazzsängerin Marian Kiss in der Mensa Langemarckplatz in Erlangen auf und am 30. November besorgt mit Laura Minner und Band eine weitere Jazzsängerin den Startschuss für die brandneue Eichstätt-Ausgabe von "Thank God It's Friday". www.werkswelt.de/kultur | facebook.com/kulturcampus.en kultur@werkswelt.de | instagram.com/kulturcampus.en

Ausgabe Nr. 11,

November 2018

Herausgeber:

Studentenwerk

91052 Erlangen

Erlangen-Nürnberg

Hofmannstraße 27

Impressum

Mathias M. Meyer, Geschäftsführer

Kontakt:

E-Mail: info@werkswelt.de Tel. 09131/8002-0 Fax 09131/8002-190 Redaktion und Layout: **Uwe Scheer**

Fotos: Karin Stöhr (Editorial) Druck: Druckerei C. Fleßa GmbH Auflage: 5.000



Nur vom Studentenwerk:

Das Wohlfühlpaket



Für den Kopf

Die neue ZEIT CAMPUS November/Dezember 2018

Für die Seele

Die Manner Original Neapolitaner Schnitte

Fürs Herz

Ein Getränk nach Wahl: • Kaffee • Kakao • Tee





Mensa Langemarckplatz Südmensa Mensa Regensburger Str.



Fisch mit diesem Zeichen stammt aus einer Fischerei, die unabhängig nach den Richtlinien des MSC für eine beispielhafte und nachhaltige Fischerei zertifiziert wurde

MSC-Zertifizierungsnummer MSC - C - 51840

Mensaspeiseplan für November 2018

		ope		.: 016	ance and	iere
	NU	sgabe		Studiere	Bediens	Gäste
Mi 31.10.	1 2 3	S G V	Maultaschen mit Hackfleischfüllung Wz,Ei,Sel auf Ratatouillegemüse Wz Apfel-Nuss-Couscous mit lackierten Hähnchenbruststreifen 7,Wz,Er,Mi,Sel,Se Pizza Vier Käse Wz,Mi	1,82 € \$2,38 € 3,33 €	3,23 € 3,38 € 4,33 €	3,64 € 4,76 € 6,66 €
zum Weltvegantag	4	V *	Penne mit Kürbis-Bolognese	1,98 €	3,23 €	3,90 €
Do 01.11.			Feiertag			
Fr 02.11.	1 2 3 4	F PRV	Schollenfilet gebacken ^{Wz,Mi,Fi} mit Dillmayonaise ^{5,Wz,Ei,So,Mi} , Kartoffeln Rindergeschnetzeltes in Thaicurry mit Sprossengemüse ^{Wz,So} Germknödel ^{Wz,Ei,Mi} mit Zimt-Zucker und Mandelsoße ^{Mi,Mat} Pasta mit Tomaten und Zucchini ^{1,Wz,Sel}	2,47 € 1,75 €	3,92 € 3,47 € 3,23 € 3,23 €	4,94 € 3,50 €
Mo 05.11.	1 2 3	R S V*	Ćevapčići ^{Wz,Ei,Sen} auf Tomatenreis ¹ , Ajvardip ^{5,Wz,Ei,So,Mi} Schweineragout "Altfränk." m. Speck, Zwieb., Major. ^{4,Wz,Mi,Sen} Kartoffelrösti ⁷ mit Frühlingsgemüse ^{1,Sel}	2,09€	3,75 € 3,09 € 3,23 €	4,18€
Di 06.11.	1 2 3	S G	Schweineschnitzel "Wiener Art" Wz m. Zitr. u. Kartoffelsalat 1,Sen Lasagne m. Blattspin., Putenstr. 1,4,Wz,Ei,Mi,Sel , Tomatens. 1,Wz,Mi,Sel Tipp des Tages	2,65 € 3,08 €	3,65 € 4,08 €	5,30 € 6,16 €
Mi 07.11.	1 2 3 4	R S V V	Rindergulasch m. Pap., Champ. ^{1,Wz,Mi,Sel,Ge} u. Kartoffelpüree ^{7,Mi} Pasta tricolore mit Schinken und Pilzen ^{1,4,7,Wz,Mi} Quarkstrudel ^{1,Wz,Ei,Mi} mit Vanillesoße ^{Mi} Farfalle tricolore ^{Wz} mit Pilzen ^{1,Wz,Mi}	1,88 € 1,85 €	3,88 € 3,23 € 3,23 € 3,23 €	3,76 € 3,70 €
Do 08.11.	1 2 3	G R V *	Hähnchencurry m. Gemüse u. Mango ^{5,Wz,So,Ses} , Basmatireis Fränkischer Sauerbraten ^{1,7,9,Wz,Mi,Sel,Su} Veganer Dönerteller ^{1,7,9,Wz,So,Su} , Krautsal., Reis, Tofu-Knobl. Dip ^{Sc}	2,92€	3,92€	5,84 €
Fr 09.11.	1 2 3	F Ø. G V	Fish Wz,Ei,Fi,Mi and Chips mit Remoulade 4,5,Wz,Ei,Mi Hähnchenstreifen mit Sprossen und Sesam Wz,So,Ses Auberginenpiccata 1,4,Wz,Ei,Mi auf Tomatennudeln 1,Wz	2,37 €	3,92 € 3,37 € 3,27 €	4,74 €
Mo 12.11.	1 2 3	V G S	Spinattortellini Wz,Ei,Mi mit Käsesoße 1,Wz,Mi Hähnchenbrust "Puszta Art" 1,4,5,Wz,Sel,Ge Schweine Cordon Bleu 1,4,7,Wz,Mi mit Zitrone	2,25€	3,23 € 3,25 € 3,09 €	4,50 €
Di 13.11. Vegan-Aktion	1 2 3 4	S G V V*	Paprikarahmgulasch vom Schwein ^{1,Wz,Mi,Sel,Ge} m. Nudeln ^{Wz} Gebratenes halbes Hähnchen Kartoffel-Gemüseauflauf ^{1,Ei,Mi,Sel} mit Lauchsoße ^{1,Wz,Mi} vegan. Falafel ^{Wz} m. Bulgur-Gemüsepfanne ^{Wz,Ka} , Chutney ⁷	3,18 € 2,23 €	4,18 € 3,23 €	6,36 € 4,46 €
Mi 14.11. Vegan-Aktion	1 2 3 4	S G V V*	Schinkennudeln ^{1,4,7,Wz,Ei,Mi} mit Tomatensoße ^{1,Wz,Mi,Sel} Putenbrustgeschn. m. KarottOrangSc. ¹ Hirtenkäse gebacken ^{Wz,Mi,Ro,Ge} mit Kräuter-Dip ^{5,Wz,Ei,Mi} vegan. Gemüseschaschliktopf mit Süßkartoffelpommes	2,34 € 2,48 €	3,23 € 3,34 € 3,48 € 4,12 €	4,68 € 4,96 €

S = Schwein R = Rind G = Geflügel L = Lamm W = Wild F = Fisch V = vegetarisch V*= vegan MV = mensaVital B = Bio Beilagen sind nicht im Preis enthalten. Änderungen vorbehalten!

Deklarationspflichtige Zusatzstoffe: 1 = mit Antioxidationsmittel 7 = mit Antioxidationsmittel 0.00 mit Süßungsmittel 7 = mit Antioxidationsmittel 0.00 mit Süßungsmittel 7 = mit Antioxidationsmittel 0.00 mit Süßungsmittel 0.00 mit Süßun 8 = mit Geschmacksverstärker 9 = geschwefelt 10 = geschwärzt 12 = mit Phosphat 13 = mit Süßungsmittel, enthält eine Phenylalaninquelle 30 = mit Fettglasur Allergene: Wz=Weizen(Dinkel,Kamut) Ro=Roggen Ge=Gerste Hf=Hafer Kr=Krebstiere Ei=Eier Fi=Fisch Er=Erdnüsse So=Śojabohnen Mi=Milch/Laktose Man = Mandeln Hs = Haselnüsse Wa = Walnüsse Ka = Kaschu(Cashew)nüsse Pe = Pekannüsse Pi = Paranüsse Pi = Schalenfrüchte Pistazien Mac = Macadamianüsse Sel = Sellerie Sen = Senf Ses = Sesam Su = Schwefeldioxid u. Sulfite Lu = Lupinen We = Weichtiere

Hier könnte IHRE Anzeige stehen ...

Erkundigen Sie sich nach den Konditionen für eine Anzeige im "WERKsBlitz" beim Leiter Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit, Uwe Scheer, Tel. 0 91 31/80 02-62, uwe.scheer@werkswelt.de





Hygiene überzeugend anders.

www.gesa.de

Immer & überall

Eintopf/Tagessuppe auch in Bio-Qualität

(DE-ÖKO-006) eine große Schale Eintopf/Tagessuppe

inkl. 1 Kaiserbrötchen Stud. 1,20 € / Bed. 2,20 € / Gäste 2,40 €

... täglich in allen Mensen:

z.B. Reis, Nudeln, Kartoffelsalat, etc.

(nicht Klöße, Pommes, Kroketten u.ä.)

Bitte an der Ausgabe gleich Bescheid sagen!



bei allen nicht fettgebackener größere Portionen kostenlos!

Frische Salate vom Büffet in Selbstbedienung

während der Vorlesungszeit

Preis nach Gewicht und Auszeichnung

Mensaspeiseplan für November 2018

		gabe		Studiere	Bediens	Gäste
Do 15.11.	1	G	Gyrospfanne v. Hähnchen, Weißkrautsal., Tsatsiki M17,9Su, Tomatenreis ¹	3.11 £	6 60 111 €	G o ²
DO 13.11.		S	Schweinebraten "Jäger Art" Wz,Sel,Ge		3,18€	
	3		Spätzle-Pfanne "Gärtnerin" 1,Wz,Ei,Mi m. Schnittlauchsoße 1,Wz,Mi			
Vegan-Åktion	4	V *	vegan. Möhrensteckrüben-Curry ^{Sel} mit Rosinenreis ^{Man}	2,67 €	3,67 €	5,34 €
Fr 16.11.	1	G	Putengulasch "TexMex" Wz,Sel, mit Nudeln Wz		3,38 €	
	2	F 9	Knusper-ASeelachshappen Wz,Fi mit Remoulade 4,5,Wz,Mi,Ei			
	3	V V *	Apfelküchle Wz,Ei,Mi mit Vanillesoße Mi		3,35€	
	4	V	Pasta Aglio e olio mit Gemüse Wz,Sel	1,/5€	3,23 €	3,50 €
Mo 19.11.	1		Gnocchi in Käse-Gemüsesoße 1,4,Wz,Ei,Mi		3,29 €	
	_	W	Wildragout in Cranberries und Pilzen 7,9,Wz,Mi,Sel,Su		3,65 €	
	3	S	6 kleine fränkische Bratwürste 7 auf Sauerkraut 1,4	2,61 €	3,61 €	5,22 €
Di 20.11.	1		Schupfnudeln mit Tomaten und Hirtenkäse Wz,Ei,Mi	2,29 €	3,29 €	4,58 €
		G	Puten Cordon Bleu Wz,Mi mit Zitrone	2,38 €	3,38 €	4,76 €
	3		Tipp des Tages			
Mi 21.11.	1	RS	Hacksteak $^{\text{Wz,Ei,}}$ mit Pilzrahmsoße $^{1,\text{Wz,Mi,Sel}}$ und Püree $^{7,\text{Mi}}$			
	2	G	Kürbiskemschnitzel v. Hähnchen m. Zitr. Wz. Flauf lauw. Linsensalat Sel			
	3	V	Tortellini alla casa mit Gemüse und Käse ^{1,4,Wz,Ei,Mi,Sel}	2,34 €	3,34 €	4,68 €
Do 22.11.	1	G	Gebratener Reis m. Hühnerfleisch u. Asiagemüse Wz,So,Sen	2,48 €	3,48 €	4,96 €
	2	S	Pfefferspießbraten 1,Wz,Mi,Sel,Ge		3,18€	
	3	V *	Spaghetti mit Soja-Bolognese 1,Wz,So,Sel	1,89€	3,23 €	3,78 €
Fr 23.11.	1	F 🥖		2,92€		
	2		Rahmgeschnetzeltes vom Schwein Wz,Mi,Sel,Ge		3,09 €	
	3 4	V	Quarkkeulchen mit Zimtzucker und Apfelmus ^{4,7,9,Wz,Ei,Mi,Su} Pasta Tricolore mit buntem Gemüse ^{Wz,Mi}		3,23 € 3,23 €	
	4	V	rasta micolore mit buntem demuse	1,75€	3,23 €	3,50 €
Mo 26.11.	1	_	Bifteki EiMi m. bunt. Krautsalat 1,7,9,Su, Reis, Sourcream Dip 1,7,9,11,Mi,Su			
	2	G *	Hähnchennuggets Wz mit Cocktailsoße 5,7,9,Wz,Ei,Mi,Su,So		3,38 €	
	3	V*	Kartoffelgulasch mit Peperoni	1,85 €	3,23 €	3,70 €
Di 27.11.	1	S	Bami Goreng (Schweinefleisch, Asiagemüse, Nudeln) 1,7,Wz,So,Sen			
	2	G	Putenbruststeak mediterran m. Hirtenkäse u. Paprika ^{1,Wz,Mi} Zwiebel-Käse-Rösti ^{Wz,Ei,Mi} mit Schnittlauch-Dip ^{5,Wz,Ei,So,Mi}			
	3	V	Zwiebei-Kase-Rosti ****** Illit Schrittlauch-Dip ************************************	1,02 €	2,02 €	3,04 €
Mi 28.11.	1	G	Bulgurpfanne 10,Wz m. Tomate, Oliven 10 u. Hähnchenstreifen			
	2	S	Hütten Cordon Bleu vom Schwein mit Zitrone 4,7,12,S,Wz,Ei,M			
	3	V	Käsespätzle ^{1,Wz,Ei,Mi} mit Röstzwiebeln ^{Wz}	2,16€	3,23 €	4,32 €
Do 29.11.	1	V	Nudelpfanne m. ital. Gemüse 1,4,Wz u. Tomatensoße Mi,Sel			
	2		Fränkischer Rinderbraten m. Gemüsestreifen in Rahm Wz,Mi,Sel			
	3	G	Wrap m. Putenfleisch u. Weißkraut 1,4,5,9,Wz,Sel,Su, grüner Salsa Dip M,Sen	3,05 €	4,05€	6,10€
Fr 30.11.		S	Feuerspieß Wz mit Schaschliksoße ^{1, Wz,Sel} auf Curryreis ¹	2,51 €	3,51 €	5,02€
		F Ø		2,32€		
	3	V	Schupfnudel-Pfanne m. Gemüse u. Sauerrahm Wz,Ei,Mi,Sel	1,85€	3,23 €	3,70 €
Mo 03.12.	1			1,92€		
	2		Hähnchenbrust Wz mit Champignon-Tomaten-Ragout Wz			
	3	V	Sojaragout m. Mungobohnen, Kokossoße 7,So,Sel, Reis (Jambalaya)	1,85 €	3,23 €	3,/0€



Veggie Zone

Nürnberg, Dutzendteichstraße 24, bei der Mensa Regensburger Straße

Täglich zwei vegane Gerichte!

Während der Vorlesungszeit Mo-Do von 11.00 bis 15.00 Uhr Speiseplan unter www.werkswelt.de



immer Donnerstags!





MARKTPLATZ 23.11.2018 - 06.01.2019



Eislaufen mitten in der City!



