

Betrüger geben sich als BKA-Beamte aus

Frau versendet 3000 Euro per Eilbrief

Kreis Soest. Abermals warnt die Kreispolizeibehörde Soest vor Betrügern am Telefon. Immer wieder versuchen die Täter unter einem Vorwand an das Geld der Angerufenen zu gelangen.

In einem neuen Fall wurde jetzt eine Frau aus dem Kreis Soest von einem Mann angerufen, der sich als Kripobeamter des Bundeskriminalamts in Berlin ausgab. Sie sollte sich mit einer Rechtsanwaltskanzlei unter einer vorgegebenen Telefonnummer in Verbindung setzen. Das tat die Frau dann auch. Hier wurde ihr gesagt, dass sie in Belgien verklagt würde und dringend 3000 Euro in einem Eilbrief schicken sollte, um die Klage abzuwenden. Das tat die Frau auch.

Frau zur Polizei geschickt

Wenige Tage später meldete sich die Kanzlei erneut: „Wir haben den Prozess für Sie gewonnen. Sie haben Anspruch auf eine Entschädigung von 88 000 Euro.“ Zunächst müsse sie jedoch schnellstmöglich noch einmal 18 000 Euro schicken. Die Frau ging zu ihrer Bank, wo Mitarbeiter Verdacht schöpften und die Frau zur Polizei schickten.

„Die 3000 Euro wird das Opfer wohl niemals wiedersehen“, mutmaßt die Kreispolizeibehörde und warnt: „Solche Anrufe gibt es nicht nur bei älteren Menschen. Die Täter suchen wahllos Rufnummern aus dem Telefonbuch heraus.“

i Die Kriminalpolizei rät dringend, nach solchen Anrufen kein Geld zu überweisen oder an unbekannt Adressen zu senden.

Plattdeutsche Andacht

Körbecke. In der St.-Pankratiuskirche in Körbecke findet am morgigen Sonntag, 14. Mai, um 18 Uhr eine plattdeutsche Maiandacht statt, zu der alle Interessierten herzlich eingeladen sind.

Diese Andacht wird von der Plattdeutschen Runde des Heimatvereins Möhnesee gestaltet.

KINO

SOEST

Kino im Alten Schlachthof

Ulricherort 4, ☎ 02921 31101

- ▶ Bauer Unser, So 17.30 Uhr.
- ▶ Die Häschenschule - Jagd nach dem goldenen Ei, Sa, So 15 Uhr.
- ▶ Es war einmal in Deutschland, So 20 Uhr.
- ▶ MET im Kino 2017: Der Rosenkavalier, Sa 18.30 Uhr.
- ▶ **Universum Kino Soest**
Grandweg 44, ☎ 02921 9815383
- ▶ Conni & Co 2 - Das Geheimnis des T-Rex, So 13 Uhr.
- ▶ Die Schlümpfe - Das verlorene Dorf, So 13 Uhr.
- ▶ Die Schöne und das Biest, Sa 15.45 Uhr; So 16.30 Uhr.
- ▶ Get Out, Sa 18.15, 20.30, 23 Uhr; So 19, 21 Uhr.
- ▶ Guardians of the Galaxy Vol. 2 3D, Sa 14.30, 17.15, 20, 22.45 Uhr; So 15, 17.45, 20.30 Uhr.
- ▶ King Arthur: Legend of the Sword 3D, Sa 14, 16.45, 19.30, 22.15 Uhr; So 15, 17.45, 20.30 Uhr.
- ▶ The Boss Baby, So 13 Uhr.
- ▶ Überflieger - Kleine Vögel, großes Geklapper, Sa 14 Uhr; So 14.45 Uhr.



Halleluja! Simon und Jan in Soest

Die Oldenburger Liedermacher Simon und Jan treten am Freitag, 2. Juni, um 20 Uhr mit ihrem Programm „Halleluja“ im Alten Schlachthof in Soest auf. Die neuen Shootings-Stars der Kabarett-Szene werden derzeit mit Preisen überhäuft und begeistern ihr Publikum in ganz Deutschland. Sie haben sich die Bühne bereits mit Szenegroßen wie Stoppok, Wader, Wecker, Mey, Götz Widmann oder den Monsters of Liedermaking geteilt. In der Laudatio zum Prix Pantheon 2014 heißt es: „Sie verkörpern die Generation der Liedermacher 2.0 aufs Vortrefflichste.“ Karten gibt es über Hellwegticket.

Eiweißbombe Süßlupine

Elisa Epping setzt auf vegane Kost. Die 23-jährige Soesterin hat ein Kochbuch geschrieben. Im Herbst will sie „Vegan Food Management“ studieren

Von Reinhold Häken

Soest. Mit 13 beschloss Elisa Epping, künftig auf Fleisch verzichten zu wollen. Aus der Vegetarierin wurde zwei Jahre später eine überzeugte Veganerin, seitdem sind auch Eier, Milch und Käse vom Speiseplan gestrichen. „Das Wohl der Tiere war mein Ansatz, davon weiche ich auch nicht ab“, erläutert die heute 23-jährige. Die überzeugte Konsequenz überraschte die Familie, die fortan deutlich mehr Mühe hatte, einen gemeinsamen Nenner für das gemeinsame Mittagessen zu finden.

„Das Wohl der Tiere war mein Ansatz, davon weiche ich auch heute nicht ab.“

Elisa Epping

„Das war in den Anfangsjahren aber auch besonders schwierig“, erinnert sich die Soesterin, die eine Ausbildung zur Physikalaborantin absolvierte und im Herbst den Bachelor-Studiengang „Vegan Food Management“ beginnen möchte. Nudeln und Tofu hießen die möglichen Alternativen, denn in den Regalen der Supermärkte fanden sich vegetarische oder gar vegane Produkte mehr als spärlich. Das sollte sich ändern, heute machen immer mehr Menschen den Verzicht auf Fleisch, Eier und Milchprodukte zur Maxime ihrer Ernährung. Veganes Leben ist im Trend und entsprechend wächst das Angebot.

„Optimal ist das aber noch lange nicht“, berichtet Elisa Epping. Den Protein-Bedarf allein mit Tofu-Alternativen zu decken war für sie nicht wirklich eine Gourmet-Freude. Also stellte sich die junge Dame an den Herd, entwickelte Ideen und Rezepte, verfeinerte die und fand schließlich mit der Süßlupine eine tolle Ergänzung. Die Lupinenrezepte fanden bei Freunden und der Familie derart großen Zuspruch, dass die Aufforderung „daraus musst Du ein Kochbuch machen“ immer wieder laut wurde: Das gibt es nun tatsächlich: „Lupinenpower“ heißt das Buch und liegt bundesweit in den Auslagen des Buchhandels. 130 Seiten stark mit nahezu 100 Rezepten, Pro-

duktinformationen und Fotos aus den Bereichen Frühstück und Basics, Hauptgerichte und Beilagen, Süßspeisen und Powersnacks. Immer im Mittelpunkt: Die Süßlupine. Die sei eine ideale Alternative zur Sojabohne und damit zu Tofu, ist Elisa Epping überzeugt, die auch als vegane Ernährungsberaterin Position bezieht. Aus der Süßlupine, einer Hülsenfrucht spezieller Züchtung, wird Mehl oder Schrot gewonnen, das man prima in der veganen Küche verwenden kann. Die Süßlupine sei nicht genverändert und bestehe durch ihren hohen Proteingehalt mit wenig Fett, sei cholesterinfrei, überzeugte durch einen Eiweißanteil von bis zu 50 Prozent und weise in Kombination mit Getreiden eine sehr hohe biologische Wertigkeit auf. „Das Mehl schmeckt ein wenig nussig und lässt sich hervorragend verarbeiten“, sagt Elisa Epping. Die Süßlupine gilt auch als Quelle für Mineralien und Spurenelemente, Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen, Antioxidantien und Vitamin E.

Heil- und Zierpflanze

Schon die Griechen und Römer kannten die Lupine als Heilpflanze, sie diente immer aber auch als Nahrungsmittel und tauchte in Suppen oder als Fleischersatz auf, auch wenn sie an Autobahn-Böschungen und im Garten mit üppi-



Elisa Epping setzt auf vegane Kost. Mit 13 Jahren beschloss sie, auf Fleisch zu verzichten. Mittlerweile hat sie ein Kochbuch veröffentlicht. FOTO: HANS FRENSE

ger Doldenbildung als Zierpflanze zur Geltung kommt. Die Kerne des Schmetterlingsblütlers sind so groß wie eine kleine „Großbohne“, sie werden gemahlen oder geschrotet, und sind Bestandteil vieler Speisen und Getränke. Die passenden Rezepte liefert nun Elisa Epping. Bananenpancakes oder

Muslimuffins, Apfel-Lupinen-Grießbrei und Schoko-Porridge, Rühr-„Ei“, Dinkelbrot, Bananensmoothie oder Zucchini-Puffer, Lupinenschnitzel oder Toskanabällchen haben Eingang in das Werk der jungen Soesterin gefunden. Die Eiweißbombe Süßlupine kann ihren Siegeszug beginnen.

Bananenpancakes für eine Person

Zutaten (für eine Person): 1 Banane, 1 getrocknete Dattel, 150 ml Pflanzendrink (Haferdrink, Lupinendrink, Sojadrink oder andere Sorte), 50 g Buchweizenmehl, 50 g Lupinenmehl, ½ Pk. Backpulver, 1 TL Bourbon-Vanille.

Banane und Dattel zusammen mit dem Pflanzendrink **pürieren**, dann die restlichen Zutaten unterrühren. Sollte der Teig noch etwas zu fest sein, kann man noch etwas Pflanzendrink oder Wasser hinzugeben.

Den Ofen auf **200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen**. Ein Backblech mit Backpapier belegen, den Teig portionsweise darauf geben und mit einem Löffel zu kleinen Fladen formen. Von beiden



„Lupinen-Power“ von Elisa Epping. 2017. 128 Seiten, 60 Farbfotos, Klappenbroschur. ISBN 978-3-8001-3399-4. 17,90 Euro Text: Elisa Epping, Lupinen-Power © 2017, Verlag E. Ulmer

Seiten jeweils ca. 10 Minuten ausbacken. Zum Wenden die Pancakes mitsamt dem Backpapier auf ein weiteres Backpapier stülpen, dann das obere Papier vorsichtig abziehen.

Besonders gut passen diese Pancakes zu **frischen Beeren und Lupineiscreme**.

Tipp: Um die Pancakes leichter wenden zu können, bietet es sich an, das **Backpapier mit etwas Öl zu bestreichen**. Dann lassen sich die Pancakes leichter lösen.

Nährwerte: Brennwert: 450 kcal, Kohlenhydrate: 87 g, Fett: 7 g, Eiweiß: 31 g (Text: Elisa Epping, Lupinen-Power © 2017, Verlag E. Ulmer)

Kreishaus wird zum Wahlstudio

Landrätin ruft zur Stimmabgabe auf

Kreis Soest. Nach der Schließung der Wahllokale in den 14 Städten und Gemeinden des Kreises Soest wird am Wahlsonntag, 14. Mai, um 18 Uhr das Foyer im Soester Kreishaus zum Wahlstudio. Landrätin Eva Irrgang lädt alle Bürger ein, sich dort aktuell über den Ausgang der Landtagswahl NRW im Kreis Soest zu informieren.

Interessierte können die Wahlergebnisse im Netz unter www.kreis-soest.de bis in ihren eigenen Stimmbezirk abrufen. Die Wahlorganisatoren beim Kreis Soest rechnen bereits gegen 18.30 Uhr mit den ersten Ergebnismeldungen.

Aktuelle Ergebnisse

Die aktuellen Wahlergebnisse aus den 322 Stimmbezirken, einschließlich 45 Briefwahlbezirken, der 14 Städte und Gemeinden des Kreises Soest werden unmittelbar nach ihrer Meldung bei der Kreiswahlleiterin Eva Irrgang im Foyer des Kreishauses präsentiert.

Außerdem stehen vier Internet-Plätze zur Verfügung, an denen die Gäste die Wahlergebnisse über die Wahlergebnispräsentation des Rechenzentrums abrufen können. Auch die landesweiten Hochrechnungen, Wahlergebnisse sowie ersten Wahlanalysen sind an einem Fernseher zu verfolgen.

Kreiswahlleiterin Eva Irrgang appelliert an alle 232 634 Wähler im Kreis Soest, darunter 15 056 Erstwähler, vom Wahlrecht Gebrauch zu machen: „Nur wer von seinem Wahlrecht Gebrauch macht, kann auch über die weitere Entwicklung unseres Landes Nordrhein-Westfalen mitbestimmen.“

Am kommenden Donnerstag, 18. Mai, tagt um 16 Uhr im Soester Kreishaus öffentlich der Kreiswahlausschuss zur Feststellung des Wahlergebnisses.

14. Mai 2017

NRW
wählt

Polizei und Kreis kontrollieren Geschwindigkeiten

Kreis Soest. In der kommenden Woche überwachen die Polizei und der Kreis Soest an den nachfolgend aufgeführten Stellen die Geschwindigkeit aller Verkehrsteilnehmer.

- **Montag, 15. Mai:** Bad Sassendorf, Zur Hepper Höhe; Lippetal, B 475; Erwitte, Hauptstraße; Lippstadt, Westerkötter Straße; Lippetal, Dolberger Straße.
- **Dienstag, 16. Mai:** Soest, B 229; Ense, B 516; Geseke, B 1; Lippstadt, Mastholter Straße; Anröchte, Landesstraße 734.
- **Mittwoch, 17. Mai:** Möhnesee, K 8; Werl, L 969; Warstein, B 55; Anröchte, Lippstädter Straße.
- **Donnerstag, 18. Mai:** Welver, L 670; Lippetal, L 822; Rütthen, B 516; Lippstadt, B 55; Wickede (Ruhr), L 732 in Wickede (Ruhr)
- **Freitag, 19. Mai:** Wickede, B 7; Werl, B 63; Lippstadt, L 822; Anröchte, Kliever Straße; Soest, B 229
- **Samstag, 20. Mai:** Rütthen, B 516
- **Sonntag, 21. Mai:** Lippstadt, B 55.