

POWER COCKTAILS

INSPIRIERT DURCH POWER FRAUEN, DIE ZU VORBILDERN WURDEN

41061 

#waldhausener

B 51.19466

16.43052

(8)

• MG •

()



Weltfrauenmonat im Foormat

INHALT

Vorwörtchen.....2

Unsere Vorbilder, Cocktails und Rezepte:

Frida Kahlo..... 3-4

Vivienne Westwood..... 5-6

Lady Gaga..... 7-8

Sina Ebert..... 9-10

Laura Heyer..... 11-12

Iris Frenzen..... 13-14

(8)

Wenn wir im Allgemeinen von Frauen schreiben, beziehen wir alle FLINTA (Frauen, Lesben, Intersexuelle, Nichtbinäre, Trans, Agender) ein.

Weltfrauenmonat im Foormat

VORWÖRTCHEN

Wir Frauen* haben mehr als einen (nicht gesetzlichen) Feiertag verdient! Daher feiern wir nicht den Weltfrauentag, sondern erklären den kompletten März zum Weltfrauenmonat und begleiten diesen mit jeder Menge Krawall:

Drei internationale Frauen und drei lokale Frauen, die zu echten Vorbildern wurden, inspirierten uns zu diesem Heft und den Rezepten der Cocktails. Ihr erfahrt, weshalb sie zu Vorbildern geworden sind, seht die Rezepte und die Zubereitung der Cocktails, so dass ihr sie auch zu Hause nachmachen könnt.

Darüber hinaus spenden wir je einen Euro pro verkauftem Cocktail aus diesem Heftchen an einen Verein, der sich mit dem Thema Empowerment beschäftigt. Mehr Infos dazu lest ihr in der Einlage.

Wir ändern unseren Mittwoch und geben Frauen* die Bühne. Unterschiedlichste Künstlerinnen, etablierte und nicht etablierte geben sich die Klinke in die Hand, geben Vollgas und sorgen für ein einzigartiges, buntes Programm!

Zudem haben wir unseren Beer Pong-Bereich umgestaltet, um so über den März hinaus ein dauerhaftes Zeichen für Frauen*, für Gleichberechtigung und für Empowerment zu setzen.

Sämtliche Ideen des Weltfrauenmonats haben wir Mitarbeiterinnen des Foormat entwickelt und umgesetzt.

#coyoacan

FRIDA KAHLO

casa azul



• B 19.35517

(247)

-99.16254

• F.K. •

FRIDA KAHLO COCKTAIL

8 EUR
inkl. TE-Spende

Zutaten

- 4 cl Lime Juice²
- 5 cl Tequila
- 3 cl Hibiskus¹

Zubereitung

Alle Zutaten in einen Shaker mit Eiswürfeln geben und shaken. Ein Martini-Glas halbvoll mit Crushed Ice füllen und den Inhalt aus dem Shaker abseihen. Garnieren mit getrockneten, essbaren Blüten. Ein wunderbar weich-fruchtiges Aroma.



„Das ist doch die mit der Monobraue, oder?“ Genau und eigentlich sind wir hier schon mitten im Thema. Jedoch ist es unmöglich den Mythos um Frida hier zu beschreiben. Wir kürzen ab und empfehlen euch ein bis zwei Artikel über sie zu lesen. Spoiler: Wahnsinn! Und: sie hatte nicht wirklich eine Monobraue ;)

Bekannt wurde sie durch Ihre Selbstbildnisse. In diesen verarbeitet sie neben ihrem von Krankheiten und Leid geplagtes Leben auch gesellschaftlich relevante Themen. Da geht es häufig um Geschlecht, Ethnizität und die soziale Klasse. Um diesen Themen Ausdruck zu verleihen, bediente sie sich häufig der Kraft von Symbolen.

Erst nach ihrem Tod ist Frida zu einer Ikone in der feministischen Bewegung geworden. Denn keine andere Künstlerin stellte zu diesem Zeitpunkt die weiblichen Erfahrungen so kompromisslos wie Frida Kahlo dar.

Frida ist unser Vorbild!

king's rd

VIVIENNE WESTWOOD

world's end



(430)

• B51.48321

1-0.17742

• V.W.

VIVIENNE WESTWOOD COCKTAIL

Zutaten

4 cl Gin
2 cl Crème de Cassis¹
2 cl frischer Zitronensaft

Zubereitung

Alle Zutaten in einen Shaker mit Eiswürfeln geben und shaken. Ein Tumbler-Glas halbvoll mit Crushed Ice füllen und den Inhalt aus dem Shaker abseihen. Garnieren mit etwas Minze.

Die Hochschule Niederrhein hat den größten Textilfachbereich Europas und da darf eine Modeikone nicht fehlen: Vivienne Westwood.

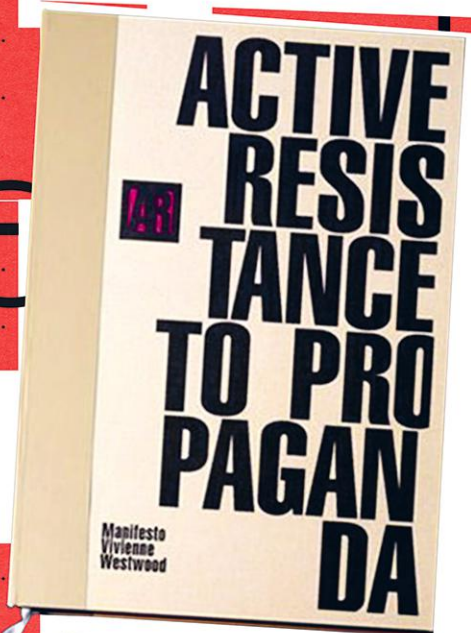
Sie prägte die Modewelt erstmals Mitte der 70er und erfand die Punk Mode. Sie entwickelte ihre Mode stets weiter, setzte regelmäßig Meilensteine und galt später als Inspiration für andere Designer:innen.

Allerdings prägte Vivienne nicht nur die Modewelt. Ihr Engagement für Frieden, Menschenrechte, Umwelt- und Tierschutz ist ebenso beeindruckend.

Wir möchten ihr Manifest „Active Resistance to Propaganda“ besonders hervorheben. Sie sagt dazu, dass wir mit der Suche nach Kunst beginnen und zeigen, dass Kunst Kultur gibt und Kultur das Gegenmittel gegen Propaganda ist. Wir sind verliebt!

Vivienne ist unser Vorbild!

7 EUR
inkl. 1€ Spende



LADY GAGA

Christopher Street



(53)
B 40.73378

1-74.00214

L.G.

LADY GAGA COCKTAIL

Zutaten
4cl Tequila
2cl Zitrone
2cl Rohrzuckersirup
2cl Mango³
2 Schuss FeeFoam²
(vegane Eiweißalternative)

Zubereitung

Alle Zutaten in einen Shaker mit Eiswürfeln geben & für circa 10-12 Sekunden kräftig shaken. Ein Highball-Glas halbvoll mit Eiswürfeln füllen und den Inhalt aus dem Shaker abseihen. Chillisalz on top.



Über Lady Gagas (Stefani Germanotta) popkulturellen Einfluss müssen wir hier nicht schreiben. Zu bekannt, zu präsent, wir alle kennen sie und ihre oft polarisierenden Auftritte.

Lady Gaga nutzt aber ihren öffentlichen Einfluss, um Menschen zu helfen. Über ihre „Born This Way-Stiftung“ fördert sie die psychische Gesundheit junger Menschen & arbeitet daran, die Stigmata rund um die psychische Gesundheit zu beseitigen.

Einen besonderen und wechselseitigen Einfluss gibt es zwischen Lady Gaga und der LGBTQIA+-Community. So hatte sie der Community ihre frühen kommerziellen Erfolge zu verdanken. Während ihrer Karriere entwickelte sie sich zur Aktivistin für die Rechte der LGBTQIA+-Community. Gaga hatte unter anderem Auftritte auf Pride-Veranstaltungen, hielt vor Politiker:innen Reden über die Rechte Homosexueller und zeigte öffentlichkeitswirksam Missstände auf.

Lady Gaga ist unser Vorbild!

8 EUR
inkl. TE-Spende

#waldhausener

Köntges

SINA EBERT

(16)

B.51.19479

L6.43001

()

•K•



SINA EBERT COCKTAIL

8 EUR
inkl. 1€ Spende

Zutaten

4cl Jim Beam Honey^{1,10}
2cl Rote Beete Saft
2cl Zitronensaft
2cl Honigsirup
1 Schuss Rohrzuckers.

Zubereitung

Alle Zutaten in einen Shaker mit Eiswürfeln geben und shaken. Ein Tumbler-Glas halbvoll mit Crushed Ice füllen und den Inhalt aus dem Shaker abseihen.

Sina ist Projektleiterin vom Köntges und hat seit Neueröffnung 2017 unglaubliches erschaffen! Aus einer Ruine wurde ein kulturelles Epizentrum. Unfassbar viele Formate wurden im Köntges entwickelt oder haben dort ein zu Hause gefunden – zu viele, um sie aufzulisten. Aber mehr als 150 künstlerisch-kulturell-gesellschaftliche Veranstaltungen, die pro Jahr stattfinden, sprechen für sich. Das Köntges ist dank Sina ein unverzichtbarer Ort für die Waldhausener und ganz Mönchengladbach geworden.

Neben Altstadtbesucher:innen können sich am Köntges auch die Anwohnenden erfreuen. Denn das Köntges ist ein Ort, der Toleranz & gesellschaftliches Miteinander fördert. Ein Ort, der für Harmonie & Zusammenhalt in einer oft wilden Umgebung sorgt.

Als wäre das nicht genug, ist Sina in einer Vielzahl anderer lokaler und regionaler Kultur-Projekte vertreten.

Beeindruckend!
Sina ist unser Vorbild!



#waldhausener

LAURA HEYER

schrei auf



(62)

• I 6.42764

B 51.19542

S.A.

LAURA HEYER COCKTAIL

8 EUR
inkl. 1€ Spende

Zutaten

- 4 cl Gin
- 2 cl Zitrone
- 1 cl Holunderblüte
- mit Bitburger¹⁰ auffüllen

Zubereitung

Gin, Zitrone und Holunderblüte in einen Shaker mit Eiswürfeln geben und shaken. 2-3 frische Eiswürfel in ein 0,3l Highball-Glas und den Inhalt aus dem Shaker abseihen. Mit einem Pils auffüllen und fertig ist der Bier Cocktail.

Wir dürfen vorstellen: Laura Heyer! Und wir beginnen mit einem WOW! Aber der Reihe nach.

Laura ist Gründerin und Vorsitzende von Schrei Auf! e.V., einer Kunst-, Theater- und Kulturinitiative, die innerhalb von weniger als vier Jahren auf über 50 Mitglieder wuchs.

Laura ist Künstlerin. Performance-Künstlerin, Musikerin, Autorin, bildende Künstlerin.

Laura ist Kämpferin. Sie kämpft für Gerechtigkeit, für Gleichbehandlung, für Selbstbestimmung und gegen Sexismus.

Mit „Schrei Auf!“ hauchte sie der Waldhausener Str. 62 Leben ein, brachte Licht und Frieden in einen dunklen Teil der Straße. Von hier aus wurden mehr als 60 Projekte realisiert, die allesamt Auswirkung auf die Waldhausener hatten. Sie macht die Altstadt auf eine kreative, faszinierende und nachdenkliche Art und Weise vielfältiger, wie es niemand anderes besser könnte.

Laura ist unser Vorbild!



frenzen

IRIS FRENZEN

#waldhausener

(89)

• B51.19569

16.42621

IRIS FRENZEN COCKTAIL

7,5 EURO
inkl. 1€ Spende

Zutaten

12 cl Riesling
12 cl Soda
2 cl Lavendel¹
1/2 Scheibe Zitrone

Zubereitung

Frische Eiswürfel in ein Weinglas geben und alle Zutaten direkt im Glas mixen.

Erfrischend, blumig,
spritzig.

Kulinarik [kuli'na:ʁik], [1] die Kochkunst [2] hohe Ansprüche, was den Genuss betrifft. [3] Iris Frenzen.

Iris ist eine vorbildliche Gastronomin! Auf bemerkenswerte Art und Weise setzt sie ihre Idee eines Restaurants um und ist nicht nur für die #waldhausener eine Bereicherung.

Mit einer herausragenden Küche, die monatlich typisch deutsches Essen neu interpretiert, hat sie sich nicht nur in der Mönchengladbacher Gastro-Branche etabliert, sie hat sich an die Spitze gearbeitet. Innerhalb weniger Jahre führt sie verdient und ehrlich die Tripadvisor Ranglisten an.

Trotz erheblicher Risiken, Standortnachteilen und einem starken Wettbewerb, hat sich Iris in einer männerdominierten Branche durch Leistung, Leidenschaft und klaren Ideen durchgesetzt. Heute gibt sie den kulinarischen Ton in Mönchengladbach an.



Iris ist unser Vorbild!

#waldhausener

* FLINTA *

FRAUEN
LESBEN
INTERGESCHLECHTLICH
NICHTBINÄR
TRANS
AGENDER

B 51.19466

16.43052

41061



1) Mit Farbstoff 2) Konserviert 3) Mit Antioxidationsmittel 4) Mit Geschmacksverstärker 5) Mit Süßungsmittel(n) 6) Mit Phosphat 7) Mit Coffein 8) Chininhaltig 9) Taurinhaltig 10) Mit Weizen- und Gerstenmalz 11) Enthält Phenylalaninquelle

(8)



unterstützt durch die
Stadt
Mönchengladbach

Kultur
büro
MG



• MG •

()