

SERVUS

STUDENTENWERKSMAGAZIN FÜR MÜNCHEN – FREISING – ROSENHEIM



AUSGABE
08/2017



© Reol / photocase.de





























ENDLICH SOMMER!

Events, Festivals und Ausflugsziele rund um München

August

MENSASPEISEPLAN

→ Tagesgerichte in allen Mensen:

















	Grüne Mensa 	Länder-Mensa	Mensa-Klassiker
Dienstag, 01.08.17	Mexikanisches Chili 	Phad Thai – Thailandisches Nudelgericht (mit Spuren von Fischextrakt) 	Currywurst mit Curry-Ketchup-Sauce 
Mittwoch, 02.08.17	Grüner Erbseneintopf 	Gebratene Hackfleischklößchen auf Schmor- gurkengemüse 	Rindergeschnetzeltes Stroganoff (GQB) 
Donnerstag, 03.08.17	Couscous mit mediterranem Gemüse 	Allgäuer Käsespätzle mit Röstzwiebeln 	Halbe Schweinshaxe mit Bier-Sauce 
Freitag, 04.08.17	Kartoffelgulasch mit Paprika 	Pfannkuchen mit Kirschfüllung dazu Vanillesauce 	Fischstäbchen (MSC) mit Remouladen-Sauce 
Montag, 07.08.17	Orientalischer Bulgur mit Kichererbsen und Spinat 	Tortellini al forno mit buntem Gemüse 	Schweineschnitzel Wiener Art 
Dienstag, 08.08.17	Gemüsepaella mit buntem Gemüse 	Grünes Hähnchen-Curry mit Wokgemüse und Basmatireis 	Schweinerückensteak mit Paprika und Champignons 
Mittwoch, 09.08.17	Bauerneintopf 	Griechischer Kartoffelauflauf (GQB) mit Rindfleisch 	Chicken Crossies mit BBQ-Dip 
Donnerstag, 10.08.17	Polentaschnitte Chili 	Gebratene Chinanudeln mit Gemüse 	Nürnberger Würstchen mit Sauerkraut 
Freitag, 11.08.17	Linseneintopf mit Gemüse 	Apfelstrudel mit Vanille-Sauce 	Schlemmerfilet (MSC) Bordelaise mit Tomaten-Sauce 

→ Zusätzliche Gerichte in den einzelnen Mensen:

LEOPOLD-STRASSE SELF-SERVICE	MENSA ARCISSTRASSE
Länder-Mensa	Pastaschalter
Putengulasch 	Ravioli mit Pilzfüllung in pikanter Kräuter-Sauce 
Pasta mit Gorgonzola-Sauce 	Gnocchi mit Schafskäse und frischem Basilikum 
Paella (mit Meeressfrüchten und Hähnchenfleisch) 	Allgäuer Käsespätzle mit Röstzwiebeln 
Nudelpfanne mit Rindfleischstreifen (GQB) und Zucchini 	Farfalle mit Basilikum-Mandel-Pesto 
Gefüllte Paprikaschote mit Tomaten-Sauce 	Pasta Pomodori 
Grünkohl-Hanf-Bällchen 	Tortellini mit Hirtenkäse 
Polenta mit frischem Pfannengemüse 	Penne mit Zucchini und Hackfleisch 
Pasta mit Räucherlachs und frischem Dill in Zitronen-Sauce 	Gebratene Currynudeln mit Gemüsestreifen 
Überbackenes Schweineschnitzel mit Weißkäse, Tomaten und Oliven 	Knöpflepfanne mit Gemüse und Pilzen 

Die Preise entnehmen Sie bitte den Monitoren und Thekenaufstellern vor Ort.

LEGENDE

-  ohne Fleisch
-  vegan
-  mit Schweinefleisch
-  mit Rindfleisch
-  mit Geflügel
-  mit Lamm
-  mit Wild
-  mit Fisch
-  MSC-Siegel für nachhaltig gefangenen Fisch
-  Bioessen kontrolliert durch Kontrollstelle DE-ÖKO-006
-  klimaschonende Speise
-  „Geprüfte Qualität Bayern“ (GQB) für Rindfleisch und Kartoffeln
-  „BayernOX“: GQB-Rindfleisch aus den Gebieten Miesbach, Traunstein und Weilheim
-  Bio-Bayern-Siegel
-  ggA: geschützte geografische Angabe
-  gU: geschützte Ursprungsbezeichnung



→ Die Allergen- und Zusatzstoffkennzeichnung zu unseren Essen finden Sie auf den jeweiligen Thekenaufstellern in den Mensen.

**LEOPOLDSTRASSE
SELF-SERVICE**

	 Grüne Mensa	Länder-Mensa	Mensa-Klassiker	Länder-Mensa
Montag, 14.08.17	Reis-Gemüse-Curry 	Penne Quattro Formaggi 	Gebratenes Truthahnsteak auf Blattspinat 	Köttbullar mit Rahmsauce 
Dienstag, 15.08.17	MARIÄ HIMMELFAHRT			
Mittwoch, 16.08.17	Pikanter Pilztopf mit Kartoffeln und Kraut 	Gulasch vom Schwein 	Gebratene Hähnchenkeule mit Oregano-Sauce 	Orientalische Reispfanne 
Donnerstag, 17.08.17	Arabischer Couscous mit Karotten und Kichererbsen 	Spaghetti mit Bolognese-Sauce 	Münchener Schnitzel (Senf- Meerrettichkruste) 	Rotes Gemüsecurry 
Freitag, 18.08.17	Pichelsteiner Gemüseintopf 	Schupfnudeln mit Zimtucker und Apfelmus 	Seelachsfilet (MSC) nach Müllerin Art 	Überbackene Hähnchenbrust Caprese in Paprika-Sauce 
Montag, 21.08.17	Blumenkohl-Kartoffel-Curry 	Gnocchi mit Schafskäse und frischem Basilikum 	Hähnchenknusperfilet mit pikanter Tomatensalsa 	Hackfleischcurry indische Art 
Dienstag, 22.08.17	Zartweizen mit Gemüse 	Couscous mit Hähnchenkeule und Gemüse 	Antipasti Party (Salat mit Antipasti, Mozzarella, Basilikum) 	Kartoffel(GQB)-Zucchini-Auflauf mit Paprika-Sauce 
Mittwoch, 23.08.17	Reis mit asiatischem Gemüse und Koriander 	Pasta mit Tomaten und Basilikum 	Bierbrat mit Bier-Sauce 	Putenschnitzel Strindberg (Senf-Zwiebelkruste) 
Donnerstag, 24.08.17	Bulgur mit Karotten, Fenchel und Sellerie 	Countrykartoffeln mit Sahnequark und Petersilie 	Putengeschnetzeltes Züricher Art 	Lasagne Bolognese (hausgemacht) 
Freitag, 25.08.17	Auberginencurry mit Kichererbsenreis 	Kaiserschmarrn mit Apfelmus 	Gebackene Calamari-Ringe mit Zitronen-Knoblauch-Dip 	Pasta di Manzo mit Rindfleischstreifen (GQB) in Balsamico 
Montag, 28.08.17	Pikante Hirse mit Gemüse 	Tortellini mit Ricotta-Spinat-Füllung in Kräuter-Sauce 	Cordon bleu vom Schwein (mit Formfleisch-Kochschinken) 	Chili con Carne 
Dienstag, 29.08.17	Indisches Linsencurry 	Blätterteigtasche gefüllt mit Spinat und Hirtenkäse, dazu Tzatziki 	Hähnchenschnitzel in Nuß-Mandel-Sesam-Panade mit Currydip 	Würzige Prager Bratwurst 
Mittwoch, 30.08.17	Italienischer Bohneneintopf 	Berner Röstigratin (GQB) mit Bergkäse 	Rindergeschnetzeltes mit Paprika (GQB) 	Schweineragout in Kapern-Wein-Sauce 
Donnerstag, 31.08.17	Gemüsecurry mit roten Linsen, Spinat und Kokosmilch 	Pasta mit Basilikum-Pesto 	Hausgemachtes Pulled Pork mit Sour Cream und roten Zwiebeln 	Gebratenes Truthahnsteak auf Florentiner Art 

Die Preise entnehmen Sie bitte den Monitoren und Thekenaufstellern vor Ort.

GESCHLOSSEN IM AUGUST:

Bereich LMU: StuBistro^{Mensa} Goethestraße (21.08. bis 10.09.), StuBistro^{Mensa} Schillerstraße (bis 15.10.), StuBistro^{Mensa} Schellingstraße (bis 15.10.), StuLounge BMC Großhadern (bis 03.10.), StuLounge BMC Martinsried (bis 08.10.) / **Bereich TUM:** Mensa Arcisstraße (ab 14.08.), StuCafé Olympiapark (bis 15.10.), StuCafé Boltzmannstraße (bis 20.08.), StuCafé Akademie Weihenstephan (bis 27.08.) / **Bereich Hochschule für Musik und Theater:** StuBistro^{Mensa} Arcisstraße (bis 27.08.) / **Bereich Hochschule München:** Mensa Lothstraße (bis 01.10.), StuCafé Heßstraße (bis 01.10.), StuCafé Karlstraße (bis 01.10.), Mensa Pasing (bis 01.10.), StuCafé Pasing (bis 01.10.) / **Bereich Hochschule Rosenheim:** StuBistro^{Mensa} (bis 10.09.) / **Bereich Benediktbeuern:** StuBistro^{Mensa} Benediktbeuern (bis 25.09.)



DAILY FIT

AOK
Die Gesundheitskasse. BAYERN

Hol dir deine tägliche Portion Fitness!

Workouts für jederzeit und überall gibt es auf aok-daily-fit.de

Einfach nah. Meine AOK.

Kalender

AUGUST

MITMACHEN

BIS 15.08.

KULTURSTRAND AM VATER-RHEIN-BRUNNEN

Noch bis zum 15. August bietet der Strand am Deutschen Museum pures Urlaubsfeeling mitten in der Stadt! Mit Musik und kühlen Drinks ist man dem Sommer hier richtig nah. Besucher können ihre Füße täglich von 12.00 bis 23.00 Uhr in den Sand stecken.

→ www.kulturstrand.org

27.08.

GO SING CHOIR IM MILLA CLUB

Grandiose Idee: Münchens erster „open choir“ lädt zum gemeinsamen Singen ein! Offen für alle, keine Warteliste, keine Notenkenntnisse erforderlich. Einfach vorher den aktuellen Song anhören, der wird vor Ort gemeinsam unter Anleitung gesungen. Am Ende der Session wird ein Video vom Song aufgenommen. Eintritt 8 Euro.

→ www.milla-club.de/go-sing-choir-4

ANSCHAUEN

BIS 18.08.

VIEHHOF OPEN-AIR

Der Viehhof ist schon was ganz Besonderes! Wer es diesen Sommer noch nicht hinge-schafft hat, der hat noch bis zum 18. August die Gelegenheit, im Freiluft-Kino und im vielleicht schönsten alternativen Tag- und Nachtbiergarten der Stadt zu verweilen und die Seele baumeln zu lassen. Neu dieses Jahr: Kino-Studierenden-Tickets für 7 Euro.

→ www.viehof-kino.de

18.-19.08.

BOULDERWELTCUP-FINALE

Ohrenbetäubenden Sound verspricht der Deutsche Alpenverein beim Anfeuern der besten Kletterer der Welt am Samstag den 19. August im Olympiastadion. Dieses Jahr steht eine Premiere an, die Elite des Bouldersports kämpft zusätzlich um die Europameisterschaft. Spannung pur! Bei den Qualifikationen am Freitag darf man kostenlos mitfeiern. Eintritt Samstag: 12,60 Euro.

→ www.alpenverein.de/Wettkampf/Boulderworldcup

FEIERN

18.08

CRUX SUMMER JAM 2017

Mitten im August schmeißt das Crux als Münchner Hip-Hop-Institution wieder eine gewaltige Party im Muffatwerk: den legendären Crux Summer Jam! Auf vier verschiedenen Floors rocken die Crux-Resident-DJs und handverlesene special guests. Ein besonderer Leckerbissen für das Sommergefühl ist dabei der Outdoor Floor unter freiem Himmel.

→ www.muffatwerk.de

26.08.

VISIONS PARTY IM STROM

Die Party für begeisterte Konzertbesucher, Clubgänger und Anhänger von handgemachter Gitarrenmusik, irgendwo zwischen Indie, Alternative und Punkrock. Von Mumford & Sons bis hin zu Krachern wie den Beatsteaks – bei DJ Albert Royal findet jeder seinen Song zum ausgelassenen Tanzen! Kosten: 6 Euro (bis 23.00 Uhr freier Eintritt).

→ www.strom-muc.de

FESTIVALKALENDER



SOMMER IST FESTIVALZEIT!

Musikevents in und um München:

03.-27.08. OLYMPIAPARK MÜNCHEN

IMPARK SOMMERFESTIVAL

Mit Fahrgeschäften, Buden, Feinschmecker-gasse, Strandbar und Wakeboarding.

→ www.impark.de

03.08.-27.08.

SEEBÜHNE OLYMPIAPARK MÜNCHEN

THEATRON MUSIKSOMMER

Feste Münchner Institution!

Täglich ab 19.00 Uhr kostenlose Konzerte.

→ www.theatron.net

10.-12.08. MOOSBURG AN DER ISAR

UTOPIA ISLAND

Über 80 musikalische Acts am türkisblauen See. Musik: House, Drum & Bass, Hip Hop.

→ www.utopia-island.de

18.-19.08. BAD AIBLING (b. Rosenheim)

ECHELON OPEN-AIR & INDOOR FESTIVAL

Elektroevent mit atemberaubendem Bergpanorama. Musik: Elektro, Techno, House.

→ www.echelon-openair.de

19.08. MESSE MÜNCHEN

HOLY FESTIVAL OF COLOURS

Das farbenfrohe Kult-Fest mit indischen Wurzeln. Musik: EDM, Electronic, House.

→ www.holyfestival.com

16.-19.08. ÜBERSEE AM CHIEMSEE

CHIEMSEE SUMMER

Grandioser Partymarathon mit Urlaubsfeeling: Reggae, Rock, Hip Hop, Elektro.

→ www.chiemsee-summer.de

25.-26.08. SCHWABMÜNCHEN (b. Augsburg)

SINGOLDSAND FESTIVAL

Kleinstadt-Idylle trifft internationale Musik-Welt. Musik: Hip Hop, Pop, Indie.

→ www.singoldsand-festival.de

02.09. EDLING (bei Wasserburg am Inn)

KUHGARTN OPEN AIR

Live-Acts aus der Indie- und Alternative-Szene mit besonderem Freilichttheater-Flair. Musik: Brass, Hip Hop, Indie, Pop, Rock.

→ www.kuhgartnopenair.de

09.09. LEOPOLDSTRASSE (München)

STREETLIVE & CORSO LEOPOLDO

Nachhaltigkeitsfestival mit Aktionen, Musik, Performances und spontanen Verrücktheiten.

→ www.streetlife-festival.de

5 SOMMER-TIPPS FÜR MÜNCHEN

1 DACHERASSE IM VORHOELZER

Um den Sonnenuntergang über der Stadt zu genießen, ist das **Dach der TU** in der Maxvorstadt bestens geeignet. Bei Kaffee und Kuchen oder abendlichen Cocktails trifft man dort sämtliche Sonnenanbeter und Trinklustige der Stadt.
www.vf.ar.tum.de/cafe

© toyechkina / Fotolia.com

2 EIS, EIS, BABY!

Was gibt es Besseres im Sommer als ein Eis, um sich den Tag zu versüßen und sich bei heißen Temperaturen etwas Abkühlung zu verschaffen? Dies geht gut beim **Verrückten Eismacher** in der Schwabinger Amalienstraße 77. Der Name ist Programm: Die außergewöhnlichsten Eissorten wie „Bier“ oder „Weißwurst“ wecken die Gaumenneugierde. Neben bekannten Klassikern wie Vanille-Cookies oder Haselnuss kommen auch Veganer und Laktose-Intolerante bei selbstgemachten Alternativen voll auf ihre Kosten!

© unpict / fotolia.com

3 PING PONG IM FREIEN

Wenn es mal nicht joggen sein soll, dann ist Tischtennis genau das Richtige. Aber wo? Die **Ping-Pong-Map** zeigt alle öffentlich zugänglichen Tischtennisplatten. Und jeder kann neue Spots hinzufügen, egal wo auf der Welt man sich gerade befindet.
www.pingpongmap.net

© Sergiy / Fotolia.com

4 WALD UND WILDSCHWEINE

Wem die Stadtluft zu viel wird und wer den Wald mit allen Sinnen erleben möchte, der kann dies im **Walderlebniszentrum Grünwald** vor den Toren Münchens tun. Hier kann man sich in speziellen Führungen oder auf dem Walderlebnispfad bestens der Natur widmen.
www.walderlebniszentrum-gruenwald.de

© safort / fotolia.com

5 SCHLAUCHBOOT UND ISAR

Schiff Ahoi! Ein **Trip auf der Isar** mit Freunden beginnt zu meist in Wolfratshausen. Wer nur Zeit für eine kurze Fahrt hat, der steigt an der Großhesseloher Brücke ein. Wichtig ist hierbei ein ordentliches Schlauchboot, das die entsprechende Personenzahl tragen kann. Selbstverständlich darf nicht bei Hochwasser gefahren werden und es sollte zuvor die Strecke ausgekundschaftet werden.
www.muenchen.de/freizeit/boot.html

© SSSCCC / istockphoto.com

Renovierung Mensa Arcisstraße

MITTTAGESSEN IN DER CRAZY BEAN BAR

Um Studierenden noch mehr kulinarischen Service zu bieten, wird die Mensa Arcisstraße in Etappen grunderneuert. Ab Montag, den 14. August, bleibt sie daher für knapp einen Monat geschlossen. Für Hungerige ist dennoch gesorgt: Das Studentenwerk München betreibt in dieser Zeit eine Speiseausgabe in der Crazy Bean Bar im Erdgeschoss des Mensagebäudes. Zur Auswahl stehen täglich zwei warme Gerichte; auch eine sommerliche Salattheke wird es geben.



© SIT

WAS MACHST DU IM SOMMER?



MARTHA

24, studiert Sonderpädagogik

Ich fliege im September für gut drei Wochen nach Kolumbien. Zusammen mit Freundinnen mache ich dort einen Backpacker-Urlaub. Im August bin ich noch hier und genieße den Sommer. In den letzten beiden Wochen der Semesterferien starte ich dann mit den Recherchen für meine Zulassungsarbeit. Wenn das Wintersemester losgeht, werde ich auch wieder in der Gästebetreuung beim Bayerischen Rundfunk arbeiten.



SOFYA

21, studiert BWL im 6. Semester, stammt aus Sibirien und wohnt seit vier Jahren in München

Ich werde in den Semesterferien Stunden nacharbeiten, die ich gerade wegen der Prüfungen nicht ableisten kann. Ich arbeite im Bereich IT/Sales. Danach besuche ich Freunde in Südengland, in Worthing. Das liegt am Meer und ich hoffe, wir können auch baden gehen. Meine Mutter kommt ebenfalls dorthin, es wird ein kleines Familientreffen. Und dann ist ja schon bald das Oktoberfest, darauf freue ich mich. Bis zum Start des Wintersemesters werde ich mich außerdem auf die Uni vorbereiten.



JEAN

21, ist seit Oktober 2016 in München und macht seinen Master in Psychologie auf Lehramt. Er kommt aus Atlanta, USA.

Ich fahre für zwei Monate nach Hause, besuche meine Familie und arbeite bei meinem ehemaligen Arbeitgeber in der Personalabteilung. Wenn ich wieder zurück bin, möchte ich aber noch ein paar Tage mit meiner Freundin nach Amsterdam reisen.



JOHANNA

24, studiert Sonderpädagogik

Die ersten beiden August-Wochen arbeite ich bei einer Ferienbetreuung für Kinder. Das mache ich schon lange, weil es Spaß bringt und gut verdientes Geld ist. Danach möchte ich meine Zulassungsarbeit abgeben. Wenn das geschafft ist, bekomme ich ein Hundebaby! Das wird mich rundum beschäftigen und ich werde es sicherlich den ganzen Tag beobachten. Wenn alles gut klappt, kann ich vielleicht spontan noch Ende der Semesterferien ein bisschen wegfahren. Mit meinem Freund in seinem Bus in die Berge, nach Kärnten.