Dezember 2020

134. Ausgabe
unbezahlbar

TaZe

Lebenshilfe Passau

Es wird Zeit, AMOR und AMORINE, die Geschwister der LIEBE wieder zu aktivieren!!

Dieses Jahr 2020, war ein ständiges Auf und Ab der Gefühle und Ängste. Wie geht es weiter? Haben unsere Kinder eine Chance, die wahre LIEBE kennen zu lernen? Denn seit Anfang 2020 herrschen andere Prioritäten!! Wen liebe ich mehr, was sage ich meinem Kind und kann mein Haustier sich wieder ohne Angst aus seinem Haus trauen????
AMOR spricht zu seiner Schwester: „Wir sind jetzt aufgefordert sofort zu helfen, auch wenn wir in Quarantäne sind!!!“ Und schon stand AMORINE auf und ging ans Fenster. Dort sah sie ein junges PAAR, die sich anschubsten um sich dann zu Küssen, immer und immer wieder! AMOR rief ihr zu: „Schieß einen LIEBESPFEIL ab, sofort!“ Sie lachten und weinten solange bis der Bus kam und sie trennte!
Auch die Mädchen aus der Nachbarschaft gingen am Abend nochmal auf den Spielplatz im Dorf und ca. 15 Minuten später kamen noch ein paar Jungs dazu, die Tischtennis spielen wollten. Da dachte sich AMOR, da brauchen die Kinder meine Hilfe. Er schoss drei PFEILE ab, und schon ging der Spaß los. RUNDHERUMLAUF beim TISCHTENNISSPIELEN. Alle hatten tierisch Spaß. Nach 30 Minuten Dauerlachen saßen sie am Tisch und schauten nicht auf ihr Handy, sondern EICHHÖRNCHEN beim Rumtollen zu!
Die Geschwister sahen sich an und riefen gleichzeitig: „Hurra, Auftrag erfüllt für Heute!“

EURE SUSI SCH.

Weihnachten 2020 wird dieses Jahr so öde und traurig wie Ostern 2020.
Nur mit einem kleinen Unterschied, jetzt kann es besser werden, mit Hilfe von positiven Einfällen, Filmen, Musik und Deko! Wir sind angehalten das Beste daraus zu machen. Und sollte es dann auch noch schneien, kann man den Spaß nach Draußen verlegen! Und die Bescherung geht dieses mal etwas anders. Mit Abstand und gutem Essen auf zwei Tische verteilt. Die Geschenke liegen unterm Weihnachtsbaum, nur auspacken und damit spielen, tja das geht dann halt nur im Nebenraum!
Den Segen bekommen wir mit Weihwasser aus der Kirche, und singen tut dann der Chor auf der CD. TROTZ ALLEM wünsche ich euch allen ein „gesegnetes und gesundes Weihnachten 2020“!

EURE SUSI SCH.

Mein Buchtipp

von SUSI

Das ist mein absolutes Lieblingsbuch: **Heidi von Johanna Spyri** aus dem Jahr 1962!

Dieses Buch beginnt mit dem Titel Heidis Lehr- und Wanderjahre zum Alm-Öhi hinauf: Heidi gerade 5Jahre alt, wurde sie von Ihrer Tante Dete zum Großvater dem Almöhi, gebracht! Ohne, dass sie wusste, was sie erwartete ging sie frohen Mutes mit! Sie hatte mehrere Kleider übereinander an, damit sie alles dabei hatte, was sie brauchte.
Sie verbreitete gute Laune, obwohl sie nicht wusste wie es weitergeht!
So beginnt eine Geschichte, die vielen Kindern damals und auch heute berührte! Denn nachdem sie ihre Eltern früh verlor, hatte sie nur noch Tante Dete und ihren Großvater, der zuerst mürrisch war, aber schon bald ihren Charme erlegen war! Dann, als sie sich gerade heimisch fühlte und auch Freundschaft zum Geißenpeter aufbaute, kam wieder der Abschied und etwas Neues auf sie zu. Sie wurde nach Frankfurt gebracht. Da lernte sie zwar Klara und Herrn Sesemann kennen, aber das Heimweh war stärker, so stark das sie krank wurde!

Es ist eine Geschichte die sogar verfilmt wurde. Aber mir persönlich gefällt das Buch besser.
Dieses Buch gefällt nicht nur Kindern, sondern auch Erwachsenen!
Viel Spaß beim Lesen, vielleicht bei einer Tasse Tee auf der Couch!

EURE SUSI SCH.

Irmgards Schlaue Seite

Warum ist das Polizeilicht Blau?

Die Straßenverkehrsordnung von 1937 sah für Dienstfahrzeuge der Polizei und Feuerlöschpolizei (entspricht der heutigen Feuerwehr) ein kobaltblaues Dauerkennlicht vor. Blau, weil die Warnfarben Rot, Gelb und Grün schon für Verkehrsampeln vergeben waren. 1956 wurde aus dem ruhig leuchtenden Dauerlicht dann das Blinklicht. Heute weist es generell auf Einsatzfahrzeuge hin, unter anderem von Zoll, Justiz und vom Rettungsdienst.

Seit wann spielen wir Lotto?

In der italienischen Hafenstadt Genua wurden früher jährlich fünf neue Ratsmitglieder aus 90 Kandidaten ausgelost - Anlass für zahlreiche Wetten. 1476 kam der Ratsherr Benedetto Gentile auf die Idee, die Namen durch Zahlen zu ersetzen - die staatliche Ziehung "5 aus 90" war erfunden. Unser Lottosystem 6 aus 49 wurde 1952 in Berlin genehmigt und im Jahr 1956 bundesweit eingeführt.

Was macht das zweite Loch im Waschbecken?

Diese Öffnung bezeichnet man als sogenanntes Überlaufloch oder auch einfach nur Überlauf. Wie der Name schon verrät, verhindert es das Überlaufen des Waschbecken. Das Loch hat aber auch noch eine weitere Funktion: Es versorgt den Abfluss mit Luft. Mithilfe der Luftzufuhr kann das Wasser schneller ablaufen.

Haushaltstipps

von Andrea J.

Wenn man angelaufenes Besteck hat, hilft Zahnpasta. Etwas Zahnpasta auf das Besteck verteilen, einwirken lassen. Abspülen und mit einem Baumwolltuch polieren.

Wenn man gefaltetes Zeitungspapier auf die Küchenschränke legt, verhindert man Fettablagerungen und erleichtert sich das Putzen. Einfach das Papier abnehmen, etwas drüber wischen und neues Zeitungspapier auf die Schränke legen.

Kerzen brennen länger, wenn man diese ca. für eine Stunde ins Gefrierfach legt. Dadurch erhöht man die Brenndauer.

Gewürze allgemein:
Bewahren Sie getrocknete Gewürze in licht- und luftdichten Gefäßen auf, damit sie ihr Aroma möglichst lange halten.

Gewürze in kleinen Portionen einkaufen. Sie halten meist nur etwa acht Monate.

Gewürze niemals zusammen in einer Dose oder einem Glas aufbewahren. Sie beeinträchtigen sich gegenseitig im Geschmack.

Kochen Sie ganze Gewürze in einem Teeei mit, so können Sie die Gewürze nachher leicht entfernen.
Die Teekanne vor dem Aufguss mit heißem Wasser wärmen.
Teekenner nehmen immer dieselbe Kanne für die Teezubereitung. Die Kanne nie mit Spülmittel, sondern nur mit heißem Wasser durchspülen.

Stockflecken:
Bearbeiten Sie diese mit Zitronensaft und Salz.

Tee:
Frische Teeflecken reiben Sie am besten sofort mit Sahne ein und waschen Sie mit Seifenlauge aus.

Teer:
Gegen Teerflecken hilft sie mit Butter einzureiben.

Tinte:
Bei Tintenflecken reiben Sie den Fleck mit Milch ein und lassen ihn trocknen. Anschließend mit lauwarmer Seifenlauge auswaschen.

Geschrieben von Brigitte. H.

Obst und Gemüse für Dezember

Obst:

Äpfel, Birnen, Orangen, Mandarinen, Nüsse, Maronen

Gemüse:

Feldsalat, Grünkohl, Rosenkohl, Kürbis, Lauch, Karotten, Pastinaken, Rote Beete, Weißkraut, Blaukraut, Rauke, Wirsing, Radicchio, Chicorée, Steckrüben, Fenchel

von Andrea J.

BAUERNREGELN - DEZEMBER

Donnert`s im Dezember gar, kommt viel Wind das nächste Jahr.

Dezember kalt mit Schnee, niemand sagt o weh.

Geht Barbara (4. Dezember) im Klee, kommt‘s Christkind im Schnee.

Geschrieben von Brigitte H.

Gedichte von Renate

Beim Nachtspaziergang

Seine Hände waren
nass geschwitzt.
Tropfen von Wasser
flossen von seiner Stirn,
bei seinem Nacht-
-spaziergang.
Er hatte Bange,
als er die Himmelssichel
ansah.
Sie konnte herunter
fallen,
ihm den Weg versperren
und er würde nicht mehr
nach Hause finden.

Korpus

Das Herz – eine Maschine
Die Beine – Fahrradräder
Die Hände – glitschige Algen.
Und die Augen
schauen zu.

Im Alter

Wir werden die Ferne
schon tanzen lassen
sagte das alte Ehepaar.
das vergangene halten
wir fest in Erinnerung.
unser ganzes Leben
baut auf sie.
nun bleiben wir ihr
treu,
und tanzen die Ferne
so lange es noch geht.

In einem leeren Haselstrauch,
da sitzen drei Spatzen, Bauch an Bauch.

Der Erich rechts und links der Franz
und mittendrin der freche Hans.

Sie haben die Augen zu, ganz zu,
und obendrüber, da schneit es, hu!

Sie rücken zusammen dicht an dicht,
So warm wied er Hans hat‘s niemand nicht.

Sie hör‘n alle drei ihrer Herzlein Gepoch.
Und wenn sie nicht weg sind,
so sitzen sie noch.

ausgewählt von Christian F.

Zitate und Sprichwörter

Gewonnen hat immer der,
der lieben,
dulden und verzeihen kann.

Hermann Hesse

Deutsch-Schweizerischer
Schriftsteller

(1877 – 1962)

Das Glück besteht aus vielen
Träumen und
ein wenig Wirklichkeit.

Renè de Masny

Ein Mensch mit Frieden in der Seele
ist wie die Sonne im Haus,
die Nebel und Wolken aufzehrt.

Albert Schweitzer

(1875 – 1965)

EIN AUGEN BLICK FÜR MICH
- WEISHEITEN -

Eine Wende um 180 Grad ist für die meisten zu viel auf einmal.
Aber jeden Tag eine Hinwendung zu denen, die uns lieben, die uns brauchen.

Große Werke sind nicht immer an unserem Wege.
Aber stündlich bieten sich Gelegenheiten geringe Werke zu tun, ja sehr gut zu tun.
Und das ist uns weit heilsamer, als wir nur denken mögen.

Man sagt nichts Wesentliches über den Dom aus,
wenn man nur von den Steinen spricht.

Tote Fische schwimmen mit dem Strom,
lebendige dagegen.

Ein fester Wille tut überall Wunder.

Widersprüche sind kein Zeichen von Schwäche.

Geschrieben von Brigitte H.

VON WEGEN UND ZIELEN

(TEIL 2 zu „Frieden kannst Du haben“ in der November-Ausgabe)

Lacht nur über das Alter ihr Jungen,
ihr lacht nur über eine Vergangenheit,
die eure Zukunft ist.

Man sagt in jungen Jahren und in alten Tagen,
weil die Jugend Jahre das Alter nur noch Tage vor sich hat.

Dass alles vergeht weiß man schon in der Jugend,
aber wie schnell alles vergeht
erfährt man erst im Alter.

Alt werden heißt sehend werden.

Mehr noch als nach dem Glück unserer Jugend sehnen wir uns im Alter
nach den Wünschen unserer Jugend zurück.

Nicht die sind zu bedauern,
deren Sehnsüchte nicht in Erfüllung gehen,
sondern diejenigen,
die keine mehr haben.

Geschrieben von Brigitte H.

DER ENGEL DER VERLANGSAMUNG

Heute leiden viele Menschen an der ständigen Beschleunigung. Vor allem unser beruflicher Alltag hat die Aufgaben verdichtet. So sehr, dass es uns manchmal den Atem zu rauben droht. Hektik und Stress sind die Folgen eines immer schnelleren Tempos der Welt. Bei vielen kommt aber die Seele nicht mehr mit. Berater und Psychologen empfehlen uns einem Burn Out vorzubeugen indem wir unser Leben verlangsamen. Der heilige Benedikt dagegen fordert vom Cellerar dem wirtschaftlichen Leiter des Klosters, dass er nicht langsam sein soll. Und in der Tat, es gibt auch eine Langsamkeit die lähmt. Sie ist Zeichen dafür, dass wir zu viel Energie für etwas anderes verwenden. Daher geht uns die Arbeit nur zäh von der Hand.

Aber es gibt auch eine gute Langsamkeit in der wir ganz in dem sind was wir gerade tun. Der Engel der Verlangsamung möchte uns in diese positive Langsamkeit einüben und so zu einem bewussten und achtsamen Leben inspirieren. Es gibt ein berühmt gewordenes Buch mit dem Titel Entdeckung der Langsamkeit. Sten Nadolny erzählt hier die Geschichte eines bekannten Entdeckers. Diese Geschichte besagt, dass gerade der langsame Mensch besonders wahrnehmungsfähig ist, weil er Dinge sieht, an denen andere achtlos vorbei hasten und, dass er gerade aufgrund seiner Beharrlichkeit Erfolg hat und die Menschheit weiterbringt.

Wenn ich selber spüre, dass ich in Gefahr bin, innerlich angespannt und dadurch hektisch zu werden, bitte ich den Engel der Verlangsamung meine Schritte und mein Denken zu verlangsamen. Wenn ich an den Engel der Langsamkeit denke, dann gehe ich bewusst etwas langsamer. Und ich eine innere Freiheit Mitten in der äußeren Beschleunigung verlangsame ich meinen Gang und beruhige meine Gedanken. Das tut mir gut. Ich bin dann wieder bei mir. In meinem klösterlichen Alltag lädt mich der Engel der Verlangsamung öfter ein auf ihn zu hören. Wenn ich zur Mittagsruhe gehe und manchmal leider erst im letzten Augenblick ankomme, dann wird die Hektik des Vormittags, die es auch bei meinen Beschäftigungen im Kloster gibt, einfach unterbrochen. Liturgie ist immer Verlangsamung des Lebens Ich tue bewusst etwas das zweckfrei ist. Ich lass mir Zeit für das Psalmensingen, für das ruhige Aufstehen und Hinsetzen, für das aufmerksame Hören der Lesung. Jetzt nimmt mich der Engel der Langsamkeit an die Hand und sagt mir:Du brauchst jetzt gar nichts zu tun. Du brauchst auch nicht daran zu denken wie Du das Pensum des heutigen Tages noch schaffst. Jetzt bist Du einfach nur da. Genieße diesen Augenblick der Langsamkeit. Dann wird nachher die Arbeit auch wieder fließen, ohne Hektik, aber doch mit einer großen Effektivität. Gott sei Dank erinnere ich mich oft gerade dann, wenn mein Terminkalender ganz voll.ist, dass da zwischen den Terminen der Engel der Verlangsamung bei mir ist. Oh kann ich trotz der Termine immer wieder die langsamen Augenblicke genießen.

GESCHRIEBEN VON BRIGITTE H.

von Brigitte H.

HOLUNDERBLÜTEN HANDCREME

125 ml Vaseline 1 bis 2 handvoll Holunderblüten

Zubereitung
Die Vaseline im Wasserbad erhitzen und bei geringer Hitze mit den Holunderblüten 45 Minuten ziehen lassen.
Danach die Masse in ein dunkles verschließbares Glas absieben und im Kühlschrank aufbewahren .
Die Handcreme ist bei Aufbewahrung im Kühlschrank bis zu 6 Monaten haltbar.

WOHLFÜHLBAD

Zutaten:
100 g frische Holunderblüten, 750 ml Milch

Zubereitung:
Beide Zutaten in einem Topf etwa 5 Stunden ziehen lassen. Anschließend die Blüten entfernen und die Milch ins Badewasser Vollbad geben. Das Wohlfühlbad macht die Haut samtweich und glatt.

HOLUNDERBLÜTENÖL

Zutaten:
5 Holunderblütendolden, 500 ml Olivenöl

Zubereitung:
Beide Zutaten in einem Topf geben und langsam erwärmen.
Die Dolden entfernen, das Öl abkühlen lassen und in eine dunkle verschließbare Flasche füllen.
Das Holunderblütenöl wirkt beruhigend und wohltuend bei trockener Haut.

GESICHTSWASSER

Die gereinigten Holunderblüten mit dem Mineralwasser und dem Zitronensaft zum Kochen bringen und etwa 3 Minuten köcheln lassen. Das Ganze über Nacht ziehen lassen. Dann durch ein Sieb abgießen und im Kühlschrank aufbewahren.

Das Gesichtswasser zur Gesichtsreinigung bei unreiner Haut und bei Akne anwenden. Dazu etwas Gesichtswasser auf ein Wattepad geben und damit sanft über die Haut des Gesichts und Dekolletes streichen.

ROSENBLÄTTERAUFGUSS

Frisch gepflückte, ungespritzte Blütenblätter der Rose, etwa 1 El pro Tasse mit kochendem Wasser übergießen und 5 bis 10 Minuten lang zugedeckt ziehen lassen. Nach dem Absieben die Kompressen darin tränken, die dann für einige Zeit auf die Augen gelegt werden. Dies ist in Fällen leichter Augenentzündung, aber auch zur Belebung der Augen und der sie umgebenden Haut zu empfehlen |

SALATMASKE

4 bis 5 große Kopfsalatblätter gut waschen, in viert. Liter Magenmilch kurz aufkochen lassen. Bei Akne die Gesichtshaut mit den etwas abgekühlten Blätter abdecken. Die Salatblätter 15 bis 30 Minuten einwirken lassen. Anschließend das Gesicht gut abwaschen.

SALBEI

Als Gurgelwasser ist Salbei hilfreich bei Problemen im Mund und Rachenbereich. Dazu 1 TL frische Salbeiblätter pro Tasse mit kalten Wasser ansetzen und 3 bis 5 Minuten kochen lassen. Anschließend 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Gekaute Salbeiblätter wirken gegen Mundgeruch und Zahnfleischentzündungen. Durch regelmäßiges Abreiben der Zähne mit Salbeiblättern kann man Nikotin und Teeflecken schonend und wirksam entfernen. Nicht anwenden während der Schwangerschaft in der Stillzeit, sowie bei Säuglingen und Kleinkindern. Frisch geriebene Salbeiblätter auf Insektenstiche und auf schlecht heilende Wunden auflegen. Das lindert wohltuend den Schmerz und den Juckreiz.

SAUERRAHMKOMPRESSE

Bei müden oder entzündeten Augen 2 Tupfer oder Wattebäusche dick mit saurer Sahne bestreichen, auf die geschlossenen Augen aufbringen und 5 bis 10 Minuten einwirken lassen. Anschließend vor dem Augen öffnen gut abwaschen. Müde oder überanstrengte Augen werden angenehm erfrischt.

SCHAFGARBENAUFLAGE

1 bis 2 handvoll Schafgabenkraut mit 1 L kochendem Wasser übergießen. Nach 10 Minuten zugedecktem Ziehen absieben. Ein zusammengefaltetes Tuch eintauchen, auswringen und bei Gallenkolik vom Arzt oder Heilpraktiker abklären lassen. Noch möglichst warm auf den vorderen rechten Rippenbogen legen. Das Ganze mehrmals erneuern.

Brigittes Witze

Fritzchen: Mein Vater ist ein richtiger Angsthase.
Hänschen: Warum denn?
Fritzchen: Immer, wenn Mami nicht da ist, schläft er bei der Nachbarin.

Eva zur Freundin: Ich muss jetzt höllische aufpassen, dass ich kein Kind kriege.
Die Freundin: Wieso, ich denke dein Mann ist sterilisiert. Eva: Eben!

Staunt der Ehemann: Du hast ja einen ganz tollen BH an Liebling. Den habe ich noch nie an dir gesehen.
Das kannst du auch nicht, mein Süßer. Den habe ich nämlich erst gestern auf dem Rücksitz deines Wagens gefunden.

Ein älterer Ehemann findet im Bettkasten drei Flaschen Bier und 1200 € in bar. Als er bei seiner Frau nachfragt erklärt sie ihm: Mein Schatz, nach so vielen Ehejahren kann ich es dir ja erzählen: Jedes mal, wenn du fremd gegangen bist, habe ich eine Flasche Bier getrunken. Oh, denkt der Ehemann. Drei mal in 40 Jahren Ehe, das geht ja noch. Aber Schatz, was hat es mit den 1200 € auf sich. Darauf die Frau: Das Pfandgeld.

Geschrieben von Brigitte.H

Monatsplan Dezember

Die Angebote sind nur für TZ-Besucher !!!

Tag	Datum		Aktion
Di	1. Dez		14:00 Uhr Werkstatt Basteln mit Falk
Mi	2. Dez		10:00 Uhr Malkurs mit Ramona 11:00 Uhr Märchenstunde mit Manu 14:00 Uhr Werkstatt Basteln mit Falk
Do	3. Dez		09:30 Uhr Meditation mit Marco 10:30 Uhr dolce vita mit Marco 13:00 Uhr Redaktionssitzung 14:00 Uhr „Ahoi hallo“ Tschechisch-Schnupperstunde mit Sarka
Fr	4. Dez		
Sa	5. Dez		
So	6. Dez		

Monatsplan Dezember

Die Angebote sind nur für TZ-Besucher !!!

Mo	7. Dez		14:00 Uhr Howdy mit Markus
Di	8. Dez		10:30 Uhr „Ahoi hallo“ Tschechisch-Schnupperstunde mit Sarka 14:00 Uhr Gedächtnistraining mit Manu
Mi	9. Dez		10:00 Uhr Malkurs mit Ramona 11:00 Uhr Märchenstunde mit Manu 14:00 Uhr Werkstatt Basteln mit Falk
Do	10. Dez		09:00 Uhr Meditation mit Marco 13:00 Uhr Redaktionssitzung 14:00 Uhr Werkstatt Basteln mit Falk 15:00 Uhr Vogelstimmenquiz
Fr	11. Dez		13:30 Uhr Nähen mit Sigrid
Sa	12. Dez		
So	**13. Dez**		**Redaktionsschluss**

Monatsplan Dezember

Die Angebote sind nur für TZ-Besucher !!!

Mo	14. Dez		10:00 Uhr Meditatives Malen mit Sigrid **13:30 bis 15:30 Uhr Adventsprogramm (sh. Plakat)**
Di	15. Dez		10:30 Uhr PC-Kurs mit Markus **13:30 bis 15:30 Uhr Adventsprogramm (sh. Plakat)**
Mi	16. Dez		10:00 Uhr Malkurs mit Ramona 11:00 Uhr Märchenstunde mit Manu **13:30 bis 15:30 Uhr Adventsprogramm (sh. Plakat)**
Do	17. Dez		09:00 Uhr Meditation mit Marco 10:30 Uhr dolce vita mit Marco 13:00 Uhr Redaktionssitzung 14:00 Uhr Gedächtnistraining mit Manu **13:30 bis 15:30 Uhr Adventsprogramm (sh. Plakat)**
Fr	18. Dez		10:00 Uhr Nähen mit Sigrid **13:30 bis 15:30 Uhr Adventsprogramm (sh. Plakat)**
Sa	19. Dez		
So	20. Dez		

Monatsplan Dezember

Die Angebote sind nur für TZ-Besucher !!!

Mo	21. Dez		
Di	22. Dez		10:30 Uhr Howdy mit Marco
Mi	23. Dez		10:00 Uhr Malkurs mit Ramona 11:00 Uhr Märchenstunde mit Manu 13:00 Uhr Redaktionssitzung
Do	**24. Dez**		**„Heilig Abend“ - TZ geschlossen -**
Fr	**25. Dez**		**1. Weihnachtsfeiertag – TZ geschlossen -**
Sa	**26. Dez**		**2. Weihnachtsfeiertag**
So	27. Dez		
Mo	28. Dez		10:00 Uhr Meditatives Malen mit Sigrid
Di	29. Dez		14:00 Uhr Werkstatt Basteln mit Falk
Mi	30. Dez		13:00 Uhr Redaktionssitzung 14:00 Uhr Werkstatt Basteln mit Falk
Do	**31. Dez**		**Silvester – TZ geschlossen -**

Brigittes Rezepte

VEGETARISCHE BRATLINGE MIT QUARK-DIP

Zutaten für die Bratlinge
200 g gelbe Erbsen, 2 Möhren, halben Bund Petersilie, 70 g Feta, 3 - 4 EL Vollkornmehl, 2 Eier, 1 EL Ajvar Paprika, halben TL Chilipulver, 1 TL Paprikapulver, halben TL gemahlener Kreuzkümmel, schwarzer Pfeffer, Salz mit Fluorid, 2 EL Rapsöl

Zutaten für den Quark-Dip
halbe Salatgurke, 2 Knoblauchzehen, 250 g Magerquark, 150 g Joghurt (1,5%), 1 TL Olivenöl.1 TL Zitronensaft, Jodsalz mit Fluorid, gemahlener weißer Pfeffer

Erbsen nach Packungsangabe in Wasser ohne Salz ca. 10 Minuten garen. Dann abtropfen lassen. Möhren putzen, schälen, grob raspeln, Petersilie grob hacken. Feta in Würfel schneiden.
Abgetropfte Erbsen mit Möhrenraspeln, Mehl, Eiern, Petersilie und Ajvar in einer Schüssel verrühren.
Masse mit den Gewürzen und etwas Salz abschmecken. Feta unterheben und 8 Bratlinge daraus formen.
Für den Dip die Gurke schälen, halbieren, entkernen und grob raspeln. Die Knoblauchzehen abziehen, sehr fein hacken. Quark mit Joghurt, Olivenöl, Zitronensaft glatt rühren. Gurkenraspel und den Knoblauch unterrühren und den Dip mit etwas Jodsalz und mit Pfeffer abschmecken.
In einer großen beschichteten Pfanne Rapsöl erhitzen. Die Bratlinge darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten je 3 Minuten anbraten. Herausnehmen und mit dem Quark-Dip servieren.

KARTOFFEL ROTKOHL LASAGNE

50 g Parmesan, 1 kleiner Rotkohl ca. 850 g, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer, 4 Tl frische Thymianblättchen, 20 g + 1El Öl 40 g Balsamico, Essig, 800 g Kartoffeln, 1 Packung veganes Mühlen Hack, 250 Rügenwalder Mühle, 125 g Creme fraiche, 30 g Butter, Fett für die Form
Parmesan in Stücken in den Mixtopf geben, 10 Sek. Stufe 8 zerkleinern und umfüllen.
Vom Rotkohl die äußeren Blätter entfernen. Rotkohl halbieren in großen Stücken vom Strunk schneiden .Zwiebel und Knoblauch abziehen Zwiebel vierteln .Zwiebeln und Knoblauch in den Mixtopf geben zerkleinern und an den Seiten herunterschieben .Rotkohl zugeben mithilfe des Spachtels zerkleinern Salz Pfeffer Thymian 20 g Öl und Balsamico zugeben und dünsten Inzwischen Kartoffeln schälen und dünne Scheiben hobeln, Auflaufform einfetten, 1El Öl in einer Pfanne erhitzen, veganes Mühlen Hack darin krümelig braten. Backofen auf 200 Grad, 180 Grad Umluft vorheizen. Ein Drittel der Kartoffeln in die Form einschichten leicht salzen, dann mit der Hälfte des Rotkohls bedecken. Darauf ein weiteres Drittel der Kartoffeln einschichten, leicht salzen. Mit veganem Mühlen Hack sowie übrigem Kohl bedecken, Creme fraiche in Klecksen darauf geben. Mit übrigen Kartoffeln belegen, Butter in Flocken und Parmesan darüber verteilen. Im heißen Ofen 45 Minuten backen.

ONE POT PASTA MIT PILZ-RAHM-SAUCE

700 g Wasser, 450 g gemischte Pilze oder Tofu, Kräuterseitlinge, Champignons, Pfifferlinge, Austernpilze geputzt gewogen, 1 rote Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 10 g Öl, 250 g Schlagsahne, Salz, 300 g Tagliatelle, halben Bund Petersilie und Estragon, abgeriebene Schale von 1 Bio Zitrone, Pfeffer nach Belieben, Parmesanspäne zum Servieren.

Wasser im Wasserkocher aufkochen. Inzwischen Pilze putzen und in Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch in den Mixtopf geben und 5 Sekunden zerkleinern, herunterschieben. Öl und Pilze in den Mixtopf zugeben, 3 Minuten andünsten.
Heißes Wasser, Sahne und 1 TL Salz zugeben, 5 Minuten aufkochen. Nudeln zugeben, 15 Minuten ohne Messbecher kochen. Den Gareinsatz als Spritzschutz aufsetzen. Inzwischen Petersilie und Estragon waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und klein hacken. Kräuter zusammen mit Zitronenabrieb unter die Nudeln rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. One Pot Pasta nach Belieben mit Parmesanspänen bestreut servieren.

Geschrieben von Brigitte H. Tiger

Andreas Rezepte

Alkoholfreier Waldbeeren-Wunschpunsch
(4 Personen)

Zutaten:
400 g gefrorener Waldbeeren-Mix, 2 Bio-Orangen, 1 L klarer Apfelsaft, 1 L Traubensaft, 1 Zimtstange, 1 Vanillestange, 1 Sternanis und einen Punschtopf oder ähnliches

Zubereitung:
Beeren antauen lassen. Orange abwaschen, in Scheiben schneiden. Die Säfte und Beeren in einen Topf gießen und alle Gewürze dazugeben. Dann erhitzen.
10 Minuten ziehen lassen.
Die Flüssigkeit durch ein Sieb in einen Punschtopf gießen, dann auf den Rand oder auf dem Herd stehen lassen. Die Orangenscheiben wieder dazugeben und servieren.

Goldene Gewürz-Milch (4 Tassen)

Zutaten:
1 L Milch, 1 Stück Ingwer, (ca. 8 cm), 4 Kapseln Kardamom, 4 Sternanise, 2 TL gemahlene Kurkuma, 1 TL Zimt, 2 Prisen abgeriebene Muskatnuss, 2 Prisen schwarzer Pfeffer, 2 TL Öl (nach Belieben), etwas Ahornsirup oder Honig zum Würzen.

Zubereitung:
Milch in einem Topf langsam aufkochen lassen, dann die Hitze reduzieren. Ingwer inzwischen in Scheiben schneiden.
Kardamom, Sternanise, Kurkuma, Zimt, Muskatnuss, Pfeffer und Kokosöl in die Milch rühren. Kräftig rühren, bis keine Klümpchen mehr vorhanden sind. Ingwerscheiben zufügen und in der Milch ca. 5 Minuten leicht köcheln lassen (Milch jetzt nicht mehr kochen lassen)!
Gewürz-Milch nach Belieben mit etwas Ahornsirup süßen und Tassen füllen (evtl. durch ein feines Sieb gießen, falls die Gewürze entfernt werden sollen).

Raclette-Tarte mit Birne (6 Portionen)

Zutaten:
½ Bund Thymian, 2 kleine rote Zwiebeln, 150 g dünne Speckscheiben, 1 EL Butter, 2 Eier (Größe M), 200 g Creme fraiche, Salz, Pfeffer, 150 g Salat (Feldsalat, Radicchio, Frisèe), 150 g Kirschtomaten, 5 EL Essig, 2 TL Honig, 1 TL Senf, 4 EL Sonnenblumenöl, 2 Rollen Butter-Blätterteig (à ca. 280 g), Saft von ½ Orange, 200 g Raclettekäse in Scheiben

Zubereitung:
Einige Thymianzweige beiseite legen, vom Rest die Blättchen abzupfen. Zwiebeln abziehen, in feine Ringe schneiden. Speck in einer Pfanne ausbraten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Butter im Speckfett zerlassen. Zwiebeln mit Thymianblättchen darin andünsten. Eier mit Creme fraiche verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Salat waschen, putzen und zerzupfen. In einem Gefrierbeutel im Kühlschrank aufbewahren. Tomaten waschen, halbieren.
Essig mit Honig und Senf verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Öl darunter schlagen.
Blätterteig in 6 Stücke (ca. 12x12 cm) schneiden, aus dem übrigen Teig evtl. weihnachtliche Figuren ausstechen. Förmchen mit den Quadraten auslegen. Mit einer Gabel einstechen. Alles zugedeckt kalt bzw. beiseite stellen.

45 Minuten vor dem Servieren

Backofen vorheizen
Elektro: 180°C
Umluft: 160°C

Tartes im Ofen 5 – 10 Minuten vorbacken, herausnehmen.
Inzwischen Birnen waschen, vierteln, entkernen, in dünne Spalten schneiden. Mit Orangensaft beträufeln. Eier-Mix auf dem Blätterteig verteilen, mit Zwiebeln. Raclettekäse evtl. halbieren, darauf verteilen. Tartes im Ofen, evtl. mit den Blätterteig-Figuren 25 – 30 Minuten backen. Speck zerbröseln, auf die Tartes streuen, die letzten 5 Minuten mit backen.
Salat und Tomaten mit dem Dressing mischen. Mit den Tartes, bestreut mit Thymian anrichten.

Tipp:
Wer es vegetarisch mag, lässt einfach den Speck weg.

Geröstete Kürbis-Süßkartoffel-Creme (6 Portionen)

Zutaten:
4 Zwiebeln, 350 g Süßkartoffeln, 1 kleiner Hokkaidokürbis (1 kg), 3 EL Olivenöl, 4 Knoblauchzehen, 850 ml Gemüsebrühe, Salz, 125 g Sahne, 3 Scheiben Weißbrot oder Toast (à 40 g), Pfeffer, 6 EL Creme fraiche, 1 Handvoll rote Kresse oder andere Kresse

Zubereitung:
Ofen vorheizen

Elektro: 190°C
Umluft: 170°C

Zwiebeln abziehen, wie Süßkartoffeln und Kürbis längs halbieren. Schnittflächen mit 2 EL Öl bestreichen. Gemüsehälften auf den Schnittflächen in eine flache Auflaufform legen. Knoblauch ungeschält darauf verteilen. Ca. 45 Minuten backen, bis das Gemüse gebräunt ist.
Form herausnehmen, Gemüse leicht abkühlen lassen. Dann das Fruchtfleisch von Süßkartoffel und Kürbis aus den Schalen schaben, mit den Zwiebeln in einen Topf geben. Gegarte Knoblauchzehen aus den Schalen drücken, zum Gemüse geben. Brühe und eine kräftige Prise Salz zufügen. Aufkochen.
Die Hitze reduzieren. Das Gemüse ca. 30 Minuten bei schräg aufgelegtem Deckel köcheln. Dabei den Topfinhalt gelegentlich umrühren.
Die Suppe leicht abgekühlt mit einem Stabmixer pürieren. Die Sahne hinein rühren. Alles bei geringer Hitze 5 – 10 Minuten durchwärmen.
Inzwischen das Brot würfeln. Würfel in einer Pfanne in 1 EL Öl rösten. Suppe kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken, in vorgewärmte Schalen verteilen. Mit Creme fraiche, Croutons und Kresse garnieren.

Gefüllter Schweinebraten (4 Personen)

Zutaten:
2 EL Pinienkerne, 4 Zweige Thymian, 2 – 3 Zweige Rosmarin, 2 Scheiben Toastbrot, 1 Ei, 1 Prise Salz, 1 Prise Pfeffer, 3 EL Öl, 600 g Schweinerollbraten, 4 Scheiben Parmaschinken oder einen ähnlichen Schinken, 1 Prise Paprika Edelsüß, 200 g Champignons braun

Zubereitung:
Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten. Kräuter waschen, Blättchen bzw. Nadeln von Stielen zupfen und zusammen mit Toastbrot und Pinienkernen fein hacken. Ei untermischen, salzen und pfeffern.
Den Schweinebraten evtl. aufrollen und mit dem Schinken belegen. Füllung darauf verteilen und den Braten zusammenrollen. Mit Garn binden (Küchengarn oder Paketgarn eignet sich hervorragend). Braten mit Paprika, Salz und Pfeffer einreiben. In einem Topf in 2 EL heißem Öl rundherum anbraten. ½ l Wasser zugießen. Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 1 ½ Stunden schmoren, nach der Hälfte der Garzeit den Braten wenden.
Die Champignons putzen, vierteln und in einer Pfanne mit restlichem Öl braten.
Den Schweinebraten herausnehmen und in Alufolie gewickelt 5 Minuten ruhen lassen.
Die Sauce mit Stärke oder Mehl abbinden, und mit Gewürzen, wie z.B. Pfeffer, Paprika, Brühe körnig abschmecken.
Den Braten aufschneiden und mit der Sauce servieren.
Dazu passen Kartoffeln und Gemüse oder Salat.

Ofen-Risotto mit Nüssen und Rosenkohl (4 Personen)

Zutaten:
1 L Gemüsebrühe, 300 g Risottoreis, 500 g Rosenkohl (TK-Rosenkohl ist genauso gut und erspart Arbeit), 100 g Butter, 1 EL Olivenöl, 80 g Pekan- oder Walnüsse, Salbei, Salz, Pfeffer, Abrieb von 1 Bio-Zitrone, 80 g Parmesan

Zubereitung:
Ofen vorheizen.

Elektro:180°C
Umluft: 160°C

Gemüsebrühe aufkochen und mit dem Risottoreis in einer hohen Auflaufform verrühren. Die Form mit Alufolie verschließen, ca. 40 Minuten backen bis der Reis die Brühe fast vollständig aufgenommen hat. Dann ohne Folie ca. 10 Minuten im ausgeschalteten Ofen ziehen lassen.
Inzwischen Rosenkohl waschen, putzen und die Röschen halbieren. In 40 g heißer Butter mit Olivenöl unter häufigem Wenden ca. 7 Minuten garen. Nüsse hacken, etwas Salbei zufügen, ca.3 Minuten weiter braten. Mit etwas Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb abschmecken.
Den Parmesan fein reiben und mit den übrigen 60 g Butter im heißen Risotto schmelzen lassen. Nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Rosenkohl anrichten.
Nach Wunsch noch etwas geraspelten Parmesan streuen.

Walnussküchlein mit rosa Pfeffer (15 Stück)

Zutaten:

250 g Butter, 250 g Puderzucker, 4 Eier (Größe M), 200 g Walnüsse, 300 g Mehl, 1 Päckchen Backpulver, Salz, 1 Päckchen Vanillezucker, 125 g weiße Schokolade, 200 g Karotten, 8 EL rosa Pfeffer, 15 Walnusshälften

Zubereitung:

Butter und Puderzucker schaumig schlagen. Eier nach und nach unterrühren. Nüsse fein hacken. Karotten schälen und fein reiben. Anschließend Nüsse und Karotten mit der Butter-Ei-Mischung verrühren. Mehl, Backpulver, 1 Prise Salz und Vanillezucker mischen, unterheben.
Ofen vorheizen.

Elektro: 180°C
Umluft: 160°C

Teig in einen Spritzbeutel füllen, in 15 Papier-Backförmchen spritzen. Etwa 25 backen. Anschließend auskühlen lassen.
Für den Überzug die weiße Schokolade zerbröckeln, über einem Wasserbad schmelzen. Die Küchlein mit der flüssigen Schokolade überziehen. Rosa Pfefferkörner leicht zerstoßen. Den Guss kurz anziehen lassen, dann die Küchlein mit dem rosa Pfeffer bestreuen und mit 1 Walnusshälfte verzieren. Schokolade trocknen lassen.

Apfel-Maronen-Dessert (4 Portionen)

Zutaten:
750 g Äpfel (z.B. Boskoop), 4 Zweige Minze, 100 ml frisch gepresster Orangensaft, 2 TL abgeriebene Orangenschale, 200 g Sahne, 1 gestrichener EL Zimt, 200 g Maronencreme, Kakaopulver

Zubereitung:
Äpfel schälen, vierteln, entkernen und würfeln. Minze waschen, trocken schütteln. Beides mit Orangensaft, Orangenschale in 5 – 6 Minuten weich kochen. Auskühlen lassen. Minze entfernen.
Inzwischen Sahne steif schlagen, Zimt unterrühren. Äpfel, Zimtsahne und Maronencreme abwechselnd in Gläser füllen, dabei mit Zimtsahne abschließen. Sahne glatt streichen.
Eine Sternschablone auf die Sahne legen und die Oberflächen mit Kakaopulver bestäuben. Schablone abnehmen.

Tipp:
Wenn man keine Schablone hat, streut man den Kakao so darüber.

Geschenke aus der Küche

Apfel-Zwiebel-Chutney

Zutaten:
400 g Zwiebeln, 500 g Äpfel (Boskoop), 4 EL Zitronensaft, 50 g Zucker, 50 ml Obstessig, 1 aufgeschnittene Chilischote, 1 TL Pfefferkörner, 4 Sternanis, 1 EL gemahlener Kurkuma, 1 TL Salz

Zubereitung:
Die Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Die Äpfel schälen und fein würfeln. Beides in einem Topf mit dem Zitronensaft, Zucker und Obstessig vermengen. Die Chilischote, Pfefferkörner und den Sternanis in ein Gewürzsäckchen füllen, Kurkuma und Salz zugeben. Alles aufkochen und ca. 25 Minuten einköcheln lassen.

Tipp: Man kann das Chutney sehr gut in kleine Gläser abfüllen, und mit einer schönen Verzierung ist es ein schönes Geschenk.

Trink-Schoki am Stiel (8 Stück)

Zutaten:
150 g Zartbitter-Kuvertüre, 8 Karamell-Sahne-Bonbons, Salz, 8 kleine Gläschen aus Plastik, 8 kleine Holzlöffel

Zubereitung:
Kuvertüre im Gefrierbeutel über einem Wasserbad schmelzen. Bonbons hacken. Vom Beutel eine Ecke abschneiden, Schokolade in Gläschen spritzen, mit Bonbons und etwas Salz bestreuen. Löffel hineinstecken und fest werden lassen.

Rezepte für Silvester

Feta-Toast-Muffins (12 Stück)

Zutaten:
1 Zwiebel, 250 g Blattspinat, 1 EL Butter, Salz, Pfeffer, Öl für die Form, 12 Scheiben Sandwichtoast, 150 g Fetakäse, ½ Bund Dill, 4 Eier (Größe M), 200 Sahne, ca. 50 g getrocknete Tomaten

Zubereitung:
Zwiebel abziehen, fein würfeln. Spinat verlesen, abbrausen. Butter in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel darin andünsten. Spinat tropfnass dazugeben, mitdünsten, bis er zusammenfällt. Salzen, pfeffern, beiseite stellen.
Mulden in der Form einölen. Toast entrinden, mit einem Nudelholz so flach wie möglich ausrollen. Mulden in der Form mit den Scheiben auskleiden.
Backofen vorheizen.

Elektro: 180°C
Umluft: 160°C

Toast-Muffins im Ofen auf der untersten Schiene 7 – 8 Minuten backen. Form herausnehmen, Toast darin lassen.
Inzwischen Feta klein würfeln. Spinat grob hacken. Dill hacken. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen, hacken. Eier mit Sahne verquirlen, vorbereitete Zutaten unterrühren. Mix mit Salz und Pfeffer würzen.
Masse in die Toastkörbchen füllen. Muffins wieder in den Ofen geben und ca. weitere 20 Minuten backen, evtl. mit Alufolie abdecken.

Hähnchen-Nuggets mit Honig-Senf-Dip (12 Stück)

Zutaten:
Für den Dip:
200 g Creme fraiche, 2 EL mittelscharfer Senf, 2 EL Honig, 1 TL Weißweinessig, Salz, Pfefferkörner

Für die Hähnchen-Nuggets:
100 g ungesüßte Cornflakes, 50 g Mehl, 2 Eier (Größe M), 300 g Hähnchbrustfilets, Salz, Pfeffer und Fett zum Braten

Zubereitung:
Der Dip:

Creme fraiche mit Senf, Honig und Essig in eine Schüssel geben und gründlich miteinander verquirlen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, und bis zum Servieren abgedeckt kalt stellen.

Die Hähnchen-Nuggets

Cornflakes in einen Gefrierbeutel geben, verschließen und mit dem Nudelholz darüber rollen, bis diese bröselig sind. Die Brösel in eine Schale umfüllen. Das Mehl in eine zweite Schale geben, die Eier in einer dritten Schale mit einer Gabel verquirlen.
Das Hähnchenfleisch waschen, trocken tupfen und in etwas 15 daumengroße Stücke schneiden. Diese salzen und pfeffern. Die Nuggets zuerst im Mehl wenden und das überschüssige Mehl abklopfen. Dann mit einer Gabel durch das verquirlte Ei ziehen und zum Schluss in den Cornflakes wälzen.
So viel Öl in eine große Pfanne gießen, bis der Boden gut bedeckt ist. Auf mittlere Temperatur erhitzen. Die panierten Nuggets portionsweise von beiden Seiten ca. 3 – 4 Minuten goldbraun und knusprig braten. Auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Die Hähnchen-Nuggets warm oder kalt servieren. Dazu noch den Honig-Senf-Dip reichen.

Geschrieben von Andrea J.

Guten Appetit und gutes Gelingen wünscht Euch Andrea J.

Ich wünsche Euch schöne und gesunde Weihnachten und ein frohes neues Jahr.

19.11.2020

Kunstwerke sind keine leblosen Produkte, die man in Museen ausstellt und in Konzertsälen oder auf Bühnen einem Publikum präsentiert. Sie sprechen uns an und erwarten ein Echo. Sie wirken auf unseren Verstand und unsere Sinne und rufen die verschiedensten Eindrücke hervor. Die Bilder einer Gemäldegalerie ändern ihr Aussehen täglich und zeigen nicht jedem Besucher das gleiche Gesicht. Ja, es gibt Tage an denen sie gleichgültig in ihren Rahmen hängen und mürrisch dreinschauen, und Tage, an denen sie den Besucher strahlend anblicken. Eine Mozartsymphonie löst nicht in jedem Konzert und bei jedem Hörer die gleiche Stimmung aus. Einmal schickt es seine Hörer euphorisch gestimmt, und ein anderes Mal melancholisch oder aufgewühlt nach Hause. Dasselbe Bühnenstück, das auf der einen Bühne stürmische Begeisterung hervorgerufen hat, muss sich vielleicht auf einer anderen Bühne Buhrufe der Zuschauer gefallen lassen. Und dasselbe Buch, das einer schon einmal mit Genuss gelesen hat, kann ihn, wenn er es nach Jahren wieder liest, ärgern und zum Widerspruch reizen. Wer hat sich da geändert? Der Leser oder das Buch? Das Gemälde oder der Betrachter? Die Symphonie oder der Hörer? Das Bühnenstück oder die Zuschauer? Kunstwerke ändern sich, weil die Hörer und Betrachter sich ändern. Weil jeder andere Augen, Ohren, Erfahrungen und Erwartung mitbringt. Und weil das Kunstwerk das Geschöpf eines Künstlers ist, das seine Weltsicht und seine Erfahrungen ausdrückt.

Walter Rupp SJ / unveröffentlichter Text

ausgewählt von Markus B.

Die Mitarbeiter möchten das Jahresende dafür nutzen, allen Besuchern für die tatkräftige Unterstützung und das Verständnis in diesem besonderen Jahr zu danken. Dieses Jahr hat uns wieder einmal gezeigt, wie wichtig es ist zusammenzuhalten und zusammenzukommen.

Wir wünschen euch ein frohes und friedvolles Weihnachtsfest und haben einen Wunsch an Euch an jedem Tag im neuen Jahr:

Möge Euer Herz so leicht sein
wie ein Lied

Mögen Eure Gedanken so frisch sein
wie grüne Kleeblätter

Möge jeder Tag euch strahlende und glückliche Stunden bringen,
die das ganze Jahr bei Euch bleiben

Impressum

Herausgeber:
Tageszentrum der Lebenshilfe Passau
Innstraße 20
94032 Passau

Tel.: 0851/8519600
Fax: 0851/8519601
E-Mail.:
tageszentrum@lebenshilfe-passau.de

Homepage:
www.lebenshilfe-passau.de

Redaktionsteam:
Brigitte H., Susi Sch., Irmgard, Andrea J., Markus und Falk

Externe Reporter:
Renate M., Christan F.

Titelbild:
Brigitte H.

Layout:
Pia, Caro, Markus

Druck:
UTAX P-4035i-MFP

Für die Angabe von Veranstaltungen und Informationen übernehmen wir keine Gewähr!!!

Nächste Ausgabe:
Januar 2021