

Freizeittreffs und besondere Aktionen

Caritasverband Isar/ Vils e.V. Landau
Tageszentrum „Frohsinn“
Marienplatz 6
94405 Landau a. d. Isar

Öffnungszeiten:
 Montag - Freitag
 09:00 - 16:00 Uhr

Telefon: 09951 6034536
Telefax: 09951 6043516
E-Mail:
 tageszentrum@caritas-landau.de

Heiterkeit und Frohsinn sind die Sonne unter der alles gedeiht!

★ **Oktober 2019:**

Wann: Dienstag, den 15.10.2019; Abfahrt 12:30 Uhr
Was: Fahrt nach Regenstauf und Besichtigung der Walthalla mit anschließender Einkehr

Wann: Dienstag, den 22.10.2019; Abfahrt 13:00 Uhr
Was: Herbstwanderung vom Wachsenden Felsen in Usterling zum Teufelstritt nach Zulling

★ **November 2019:**

Wann: Montag, den 04.11.2019; Abfahrt 12:30 Uhr
Was: Ausflug zum Glaspardies Joska mit Einkehr im Café Mader in Ruhmannsfelden

★ **Dezember 2019:**

Wann: Montag, den 02.12.2019; Abfahrt 13:00 Uhr
Was: Besuch des Altöttinger Christkindlmarktes

Weitere Informationen erfahrt ihr über die Aushänge im Tageszentrum.

Veranstaltungen



★ **Nikolausfeier**

Gemeinsam feiern wir den Nikolaustag

Wann: Freitag, den 06. Dezember 2019 ab 14:00 Uhr

★ **Adventsfeier im Frohsinn**

mit einem festlichen Menü und gemütlichem Beisammensein

Wann: Freitag, den 13. Dezember, ab 11:30 Uhr



Impressum

Herausgeber: Tageszentrum „Frohsinn“
 Marienplatz 6; 94405 Landau a. d. Isar

Verantwortliche: Friedberger Stephanie

Gestaltung: teilnehmende Besucher des Redaktionstreffs „Frohsinns G'schichtn“
Bildrechte: Einverständniserklärung für die Veröffentlichung von Fotos der gezeigten Personen liegt vor

Auflage: 3. Auflage Herbst 2019

Quellenangaben: www.wikipedia.de;
 Google Bilder; www.tk.de; Gut Aiderbichl;

Frohsinns G'schichtn



Themen in dieser Ausgabe

- Grillen für mehr
Geselligkeit
- Fit mit „KoKo“
- Aktiv durch den
Sommer
- Teestuben-
Sommerfest
- Nepal-Himalaya-Park
- ein Ort der
„Glückseligkeit“
- Gut Aiderbichl
- Alberts Kunst
- Koch- und
Backrezepte zum
Nachmachen
- „Frohsinn“ reist an
den Chiemsee
- Naturkundeecke
- Neues aus dem Team
- „Leberkäsjunkie“
- Tag der seelischen
Gesundheit
- Vorschau



**Tageszentrum reist
an den Chiemsee**
Seite 14

Grillen für mehr Geselligkeit

- „Frohsinns Grillfeier“ sorgt für eine entspannte Atmosphäre

Am 3. September, einem Donnerstag, fand nun schon zum zweiten Mal unsere Grillfeier auf dem Jugendzeltplatz in Mamming statt. Um etwa 10:30 Uhr fuhren wir mit dem Bus des Tageszentrums und mit dem Auto der OBA, das wir uns extra für diese Feier ausgeliehen hatten, los. Am Zeltplatz angekommen, stellten wir zunächst Tische und Bänke auf. Ein Teil der Besucher kümmerte sich dann um die Zubereitung des Salates und deckte den Tisch. Der andere Teil kümmerte sich um den Grill, bei dem die Kohle anfangs nicht recht glühen wollte.



Es brennt noch nicht...



Aber Hilfe ist in Sicht.



Theresia wedelt wie ein Profi.

Die Würstchen und das Grillfleisch wurden dann keine Sekunde mehr aus den Augen gelassen.



Tag der seelischen Gesundheit



Zum internationalen Tag der seelischen Gesundheit bietet die Beratungsstelle für seelische Gesundheit der Caritas Landau in Kooperation mit der KEB Dingolfing-Landau einen Vortrag an zum Thema:

Wer bin ich und was will ich?

Motivation und Selbsterkenntnis als Schutz vor Burn-Out

In der Wissenschaft gilt Burn-Out bislang als ein Störungsbild, das mit sich verändernden Lebens- und Arbeitsbedingungen in Zusammenhang gebracht wird. Dies äußert sich unter anderem durch emotionale Erschöpfung, Selbstentfernung und/oder Zynismus und verminderte Leistungsfähigkeit. Der Vortrag beschäftigt sich unter anderem mit Möglichkeiten der Vorbeugung und Bekämpfung und den Zusammenhängen mit eigenen Motivationsstrukturen.

Referent:

Prof. Dr. med. Wolfgang Schreiber, M.A.

Ärztlicher Direktor, Chefarzt der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik Bezirksklinikum Mainkofen

Gemeinsame Teilnahme am Vortrag

Für die Besucherinnen und Besucher des Tageszentrums „Frohsinn“ ist ein gemeinsamer Besuch des Vortrages möglich.

Der Vortrag findet statt am:

09. Oktober 2019

im **Gasthof „Zum Oberen Krieger“** (Nebenraum)

Oberer Stadtplatz 6 in 94405 Landau a. d. Isar

Beginn: **19:00 Uhr**

Gemeinsamer Treffpunkt ist vorher um 18:30 Uhr im Tageszentrum. Weitere Informationen können aus dem Aushang im Tageszentrum entnommen werden.

Umgang mit Stress

Was ist Stress?

Stress ist grundsätzlich eine sinnvolle Reaktion des Körpers auf Gefahr. Diese Reaktion dient dazu, Energie bereitzustellen, um kämpfen oder schnell weglaufen zu können. Der Prozess läuft im Körper automatisch ab. Zunächst werden die Anforderungen einer Situation analysiert. Anschließend wird eingeschätzt, ob diese Situation bewältigt werden kann. Wurde eine ähnliche Herausforderung in der Vergangenheit gut gemeistert, wird die aktuelle Situation wahrscheinlich nicht als belastend oder „stressig“ empfunden werden. Stress entsteht erst dann, wenn man das Gefühl hat, eine Aufgabe nicht zu schaffen. Dabei ist es egal, ob dies tatsächlich der Fall ist oder ob man nur das Gefühl hat. Das Gefühl „Ich schaffe das nicht“ reicht aus, um eine Stressreaktion zu erzeugen.

Situationen, die Stress auslösen, werden „Stressoren“ genannt. Ein „Stressor“ kann zum Beispiel der Tod eines Angehörigen oder der Verlust des Arbeitsplatzes sein. Solche Situationen werden von fast allen Menschen als „stressig“ empfunden. Jedoch können auch die kleinen Ärgernisse des Alltags Stress erzeugen. Ob eine Alltagssituation als „stressig“ empfunden wird, ist dann oft von Person zu Person unterschiedlich.

Bei kurzzeitigem Stress baut sich die überschüssige Energie schnell wieder ab. Langfristiger Stress kann allerdings dazu führen, dass der Körper Schaden nimmt.

Wie gehe ich damit um?

In akuten Stresssituationen kann es sinnvoll sein, sich starken Reizen auszusetzen (z.B. sich kalt zu duschen oder ein Stück einer Chili-Schote zu essen). Erlaubt ist alles, was kurzfristig hilft und langfristig nicht schadet. Außerdem kann man versuchen, sich abzulenkten, z.B. indem man von 100 rückwärts zählt. Den Stress durch Bewegung, z.B. durch schnelles Spazierengehen, abzubauen, kann ebenfalls helfen. Langfristig ist es vor allem wichtig, sich in Gelassenheit zu üben. Man kann lernen, sich aktiv zu entspannen, z.B. durch Progressive Muskelentspannung, meditative Atementspannung oder Achtsamkeitsübungen. Zudem sollte man versuchen, die Belastungen im eigenen Leben zu reduzieren und die vorhandene Zeit sinnvoll zu organisieren. Die eigene innere Einstellung spielt ebenfalls eine wichtige Rolle. Sie kann Stress erzeugen oder aber dazu dienen, sich selbst zu beruhigen. Es ist sinnvoll, sich die eigenen automatisch ablaufenden Denkmuster bewusst zu machen. Erkennt man viele „negative“ Gedanken, kann man im nächsten Schritt versuchen, diese Gedanken durch „ermutigende“ Gedanken zu ersetzen. Statt „Das schaffe ich nie“, kann man sich z.B. denken „Ich versuche es einfach“.



Der ganze Einsatz scheint sich gelohnt zu haben. Es schmeckt.

Und beim gemeinsamen Essen hatte wir natürlich auch viel Spaß.

Ein paar Späße ließen wir uns aber trotzdem nicht nehmen.



Danach kümmerten sich einige Besucher um das Aufräumen und Abwaschen. Die anderen machten bei traumhaftem Wetter einen Verdauungsspaziergang auf dem Radweg an der Isar entlang.

Nachmittags tranken wir gemeinsam Kaffee. Es gab Theresias Sonnenblumentaler und Schokoladenmuffins, die Rita anlässlich ihres Geburtstages mitgebracht hatte. Gemeinsam sangen wir ihr dann noch ein Geburtstagsständchen.

Um 15:00 Uhr ging es wieder nach Hause, aber mit den Autos. Mit dem Leiterwagen hätte es dann doch zu lange gedauert ☺.



Nachdem wir in diesem Jahr, wie schon im letzten Jahr, großen Spaß beim Grillen hatten, wird das jährliche Grillen ins Veranstaltungsprogramm des Tageszentrums aufgenommen.

Auch im nächsten Jahr wird also wieder eine Grillfeier stattfinden.

Fit mit „KoKo“

Wir wollen unseren Besucher/innen ein vielseitiges Repertoire bieten, welches Körper, Geist und Seele fit hält.

So startete im Tageszentrum Ende Juni 2019 die neue Bewegungsgruppe „Fit mit KoKo“.

Aber was können wir uns nun unter „Fit mit KoKo“ vorstellen?

KoKo bedeutet Konzentration und Koordination: ein spielerisches Training für jeden, das Spaß macht. In den verschiedenen Übungen kombinieren wir Bewegung, Achtsamkeit und Gedächtnis, sodass wir in vielerlei Facetten gefordert sind.

So geht es montags um 13:00 Uhr in den Mehrgenerationenpark vor Ort, um mit Spaß und Freude Körper und Gehirn zu trainieren.

Die Übungen werden alleine, mit einem Partner oder in der Gruppe umgesetzt. Zum Einsatz kommen verschiedene Bälle, die sich in der Haptik und Größe unterscheiden oder aber auch Federballschläger.



Hier ein Beispiel (siehe Fotos):

Man nehme einen Federballschläger in die linke Hand, darauf wird ein Softball balanciert, der natürlich nicht runterfallen soll und mit der gegenüberliegenden Seite wird dem Partner mit dem Fuß ein Ball zugesossen. Klappert dies ganz gut, so wird ein Seitenwechsel miteingebaut.

Das können wir damit erreichen:

- ◆ Verbesserung der Konzentration und Aufmerksamkeit
- ◆ Verbesserte Gleichgewichtsfähigkeit
- ◆ Förderung der Koordination und Körperwahrnehmung
- ◆ Emotionale Stressreduktion und körperliche Entspannung
- ◆ Steigerung der seelischen Leistungsfähigkeit
- ◆ Stärkung des Selbstbewusstseins
- ◆ Erleben von Freude, Spaß und Lachen
- ◆ und vieles mehr

Fazit: Mitmachen lohnt sich ©



Neues aus dem Team - Ehrenamtliche Unterstützung für den Frohsinn

Gabi

Zu meiner Person:

Ich bin 55 Jahre, verheiratet und habe zwei Hunde (Leonberger).

In meiner Freizeit bin ich viel mit den Hunden unterwegs, arbeite sehr gern im Garten, lese und stricke.

Das mache ich bei der Caritas:

Als Ehrenamtliche übernehme ich im Tageszentrum „Frohsinn“ den Fahrdienst und begleite den offenen Treff, wo wir u. a. am Montag Nachmittag im Mehrgenerationenpark Boccia spielen oder uns im Tageszentrum lustige Rummy-Cub-Runden liefern. Ebenso unterstütze ich die LanZe noch im Second-Hand-Laden und die Geschäftsstelle bei Verwaltungstätigkeiten.

Das habe ich vorher gemacht:

Ich war, nach meiner Ausbildung zur Bürokauffrau, 34 Jahre bei der Telekom beschäftigt und bin seit 1. März 2019 im Vorruhestand.

Kinonachmittag Leberkäsjunkie

Ab 1. August lief der sechste Film der Franz-Eberhofer-Serie, den auch das Tageszentrum gemeinsam mit den Besucherinnen und Besuchern in Begleitung von Gabi im „KuKi“ in Landau anschaute.

Die Dreharbeiten für den Film fanden von Mitte September bis Ende Oktober 2018 statt. Drehort für das fiktive Dorf Niederkaltenkirchen war Frontenhausen, wo auch im August 2018 ein Kreisverkehr nach der Hauptfigur „Franz-Eberhofer-Kreisel“ benannt wurde. Weitere Drehorte waren das Dingolfinger Volksfest, der Stadtplatz Landshut und München. So war es auch für einige unter den Besuchern spannend, eine bekannte Umgebung im Film zu sehen. Einige Dreharbeiten konnten sogar vor Ort in Frontenhausen beobachtet werden.

Es war eine lustige Krimikomödie, die alle zum Lachen brachte.



Naturkundeecke

Schmetterling

Lieber kleiner Schmetterling,
buntes, zartes, frohes Ding.
Flutterst durch die Frühlingslüfte,
gaukelst durch die Blumendüfte,
willst von Blüt' zur Blüte wandern,
tanzt so freudig mit den andern,
bist so leicht und froh vergnügt:
„Schmetterling, ich hab dich lieb!“

von **R. Brunetti**



Der Herbst zieht ins Land

Mit dem Monat September zieht nun langsam der Herbst in unser schönes Land. Die Ahorne verfärben ihre grünen Blätter und leuchten im sonnengelben orangefarbenem Gewand und die braunen Kastanien fallen aus ihren Hülsen zu Boden und warten darauf, bis sie von den Kindern aufgesammelt werden um daraus hübsche Kunstwerke zu basteln.

Die ersten morgen Nebel ziehen nun wie weiße Tücher übers Land. Die Spinnen weben ihre Netze in die Sträucher und die Igel suchen haufenweise Blätter für ihr Winternest. Eichhörnchen und Eichelhäher suchen nach Eicheln und Nüsse und verstecken diese im Wald um für die nahrungsarme Winterzeit vorzusorgen. Der Eichelhäher wird deshalb auch als der „Gärtner des Waldes“ bezeichnet ja und die Feldhamster sind ihrerseits, fleißig bestrebt, in ihren Behausungen die Kornkammern zu füllen.

Aber nicht nur die Tiere bereiten sich auf den Winter vor, auch die Bauern haben den Großteil ihrer Ernte eingebracht. Das Korn ist gedroschen, die Kartoffeln sind gerodet, nur die Rüben und der Mais warten im Oktober noch auf ihre Ernte und bei den Wintern steht im goldenen Oktober die Weinlese vor der Türe.

Auch im Reich der Vögel tut sich nun einiges. Viele unserer gefiederten Freunde sind bereits in ihre südlichen Winterquartiere aufgebrochen. Schwalben und Mauersegler, Flußseeschwalben und Störche haben bis nach Südafrika, weite Reisen vor sich. Dabei orientieren sie sich am Stand der Sonne und am Magnetfeld der Erde. Die Zugvögel besitzen außerdem eine innere Uhr, die ihnen sehr genaue Auskunft über die Jahreszeiten gibt.

unser Vogelexperte vom
„Frohsinn“

Aktiv durch den Sommer - Aktivitäten an der frischen Luft

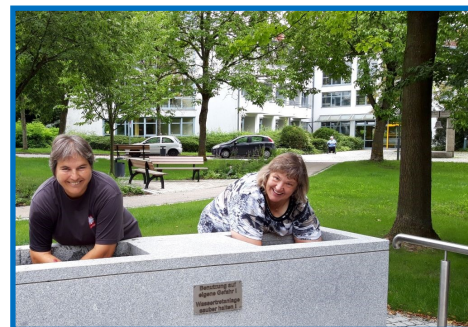
Regelmäßige Bewegung an der frischen Luft wirkt sich positiv auf die Gesundheit und das Wohlbefinden aus. So lockten auch uns die Sonne und Wärme hinaus in die Natur. Dienstags in der Walking-Gruppe machten wir verschiedene Touren durch Landau und Umgebung sowie entlang der idyllischen Isar. Sogar bei Schmuddelwetter hatten die Hartgesottenen Spaß an der Bewegung im Freien. Es gibt neue Energie und verbessert auch die Stimmung. Insbesondere, wenn man müde ist, sich schlapp und ausgepowert fühlt oder schlecht gelaunt ist, lohnt es sich ins Grüne zu ziehen.

Da kam uns auch gerade recht, dass die Stadt Landau einen Mehrgenerationenpark mit Sportgeräten, Bocciabahn, Teich und vieles mehr für die Bevölkerung errichtete und dieser sogar noch fußläufig vom Tageszentrum aus erreichbar ist. So können trotz mangels eigenen Gartens Freizeit- und Bewegungsangebote auch im Freien angeboten werden.



Sobald Schönwetter war, zog es uns zum Park und wir hatten viele lustige Spiele auf der Bocciabahn. An heißen Sommertagen fanden wir Abkühlung im Kneippbecken. Sehr praktisch erwies sich das Becken für die Arme, welches wohltuend bei so mancher Sommerhitze war. Auch für die neue Bewegungsgruppe „Fit mit KoKo“ wurde ein schattiges Plätzchen unter den Bäumen gefunden.

Mittwochs starten wir den Tag mit einen gemütlichen Morgenspaziergang, welcher die Müdigkeit vertreibt und neuen Schwung und Freude für den Tag gibt. Da schlendern wir einfach mal durch den Park und bestaunen die tolle Blumenanlage.



Jetzt hoffen wir auf einen tollen Herbst und Altweibersommer, sodass wir noch viele Möglichkeiten für einen Stressabbau unter freiem Himmel bekommen.

Teestuben-Sommerfest Weigendorf ...



Am 23. Juli organisierten die Ehrenamtlichen der Teestube Dingolfing wieder ihr alljährliches Sommerfest, zu dem auch die Besucherinnen und Besucher des Tageszentrums—wie auch schon im letzten Jahr—herzlich eingeladen waren.

Wir trafen uns um 13:30 Uhr im Tageszentrum und fuhren gemeinsam voller Vorfreude nach Weigendorf, einem Ortsteil von Loiching, wo Hilde wieder ihren Garten als Veranstaltungsort zur Verfügung stellte. Im Gepäck auch diverse Salate und Antipasti, die Theresia zusammen mit den Besuchern tags zuvor vorbereitet hatte.

In Hildes wunderschönem Garten angekommen genehmigten wir uns zunächst Kaffee und Kuchen. Die Auswahl an Kuchen am Buffet war so groß, dass man leicht dazu verführt wurde, mehr als nur ein Stück zu essen. Trotzdem schafften es alle, noch Platz für das anschließende Essen zu lassen. Am Buffet standen verschiedene Salate, Brot und Brotaufstriche bereit. Peter, der erfahrene Grillmeister, brutzelte am laufenden Band Fleisch und Würstchen. Wir wurden also bestens versorgt.

Einige der Besucher machten anschließend einen Rundgang um den Weiher, andere blieben zum Ratschen und Lachen einfach auf den Bierbänken unter den alten Bäumen sitzen. Um 18:00 Uhr machten wir uns nach einem sehr schönen Nachmittag wieder auf den Heimweg nach Landau.

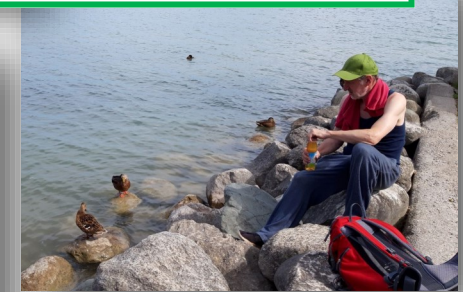
Wir freuen uns schon auf das Sommerfest im nächsten Jahr und hoffen, dass es genauso schön werden wird, wie in diesem Jahr.



Klostergarten mit tollen Blumen und verschiedenen Kräutern vor der Klosterkirche



Buchten zum Verweilen



Idyllische Gartenanlagen



„Frohsinn“ reist an den Chiemsee



Das Tageszentrum „Frohsinn“ bietet den Besucherinnen und Besuchern im Rahmen des Freizeittreffs mind. einmal im Monat Ausflüge ins Umland an. Hierbei handelt es sich um Halbtagesausflüge wie u.a. in den Vogelpark bei Ortenburg, Himalayapark Wiesent oder ins Bauerndorfmuseum Tittling.

Gemeinsame Unternehmungen bilden eine willkommene Abwechslung vom Alltag, die Besucherinnen und Besucher kommen daheim raus und können gemeinsam wieder etwas erleben.



Nun wurde das Angebot um Ganztagesausflüge erweitert. So ging es dann am Dienstag, den 6. September um 9:30 Uhr los an den schönen Chiemsee. Dort erwartete ihnen folgendes Programm: 11:30 Uhr gemeinsames Mittagessen mit direktem Platz am See, anschließende Schifffahrt auf die Fraueninsel und



Rundtour durch Klostergarten, Klosterladen und Töpferei. Buchten luden zum Verweilen ein. Nachmittags wurde nochmal in einem Biergarten auf der Insel eingekehrt, bevor es mit dem Schiff wieder zurück nach Gstadt am Chiemsee ging.

Gegen 19:30 Uhr kam die Runde wieder in Landau an und alle waren sich einig: es war ein ausgesprochen toller Tag am bayerischen Meer, für manche sogar der schönste Ausflug, den das Tageszentrum organisiert hat.



Dankeschön

an Hilde und ihren unterstützenden Händen, die einmal wieder ein wunderbares Fest geschaffen haben.

Mit über 50 Personen war es so gut besucht wie nie und erneut ein voller Erfolg!



... mit einem kleinen Abschied

Maria war 19 Jahre lang bei der Caritas Landau ehrenamtlich tätig. Sie war immer zuverlässig, war immer da, wenn man sie gebraucht hat.

Ihre Tätigkeiten als Ehrenamtliche waren sehr vielseitig. Viele Jahre lang hat Maria zusammen mit Peter die Mittwochs-Teestube in Landau gestaltet und dann zusätzlich mit Sandra und anschließend mit Nicole vom SpDi zusammen die Freizeitgruppe geleitet.



Im Februar 2017, als das Tageszentrum ihre Türen öffnete, übernahm Maria mittwochs den Morgenspaziergang und leitete den legendären Tanzkurs Anfang 2018.

Wir bedauern ihr Ausscheiden als Ehrenamtliche sehr, sind aber sehr froh, dass sie uns als Kollegin in der LanZE erhalten bleibt.

Maria freut sich auf ihre neue Aufgabe als werdende Oma und wir wünschen ihr für die Zukunft alles Gute!

Nepal-Himalaya-Park - ein Ort der „Glückseligkeit“



Anfang Juli 2019 erwartete uns beim Freizeittreff ein besonderes Ziel: ein nepalesischer Tempel in einem spannenden und artenreichen Staudenpark mit asiatischen Kunstwerken.

Im Februar 2000 wurde der nepalesische Pavillon für die Expo 2000 aufgebaut, die in Hannover vom 1. Juni bis zum 31. Oktober 2000 stattfand und an der 178 Nationen und internationale Organisationen teilnahmen. Er trägt einen vergoldeten, 22 Meter hohen Turm und zahlreiche detaillierte Schnitzereien. Diese wurden von



800 nepalesischen Handwerkern handgeschnitzt.

In der Anlage wurden vielfältige Brücken aufgebaut, die die vielen Gräben miteinander verbinden.



Zwischendurch gönnten wir uns eine kleine Rast mit asiatischen Schwarztee mit Blick auf den Tempel.

Am Ende unserer Reise durch die besondere Umgebung kamen wir noch an einem Weiher mit einer Steinbrücke vorbei und konnten Kois bewundern.



... und Backen

Zwetschkgenkuchen mit Streuseln

Zutaten Mürbeteig

250 g	Mehl
100 g	Butter
100 g	Zucker
1	Ei
1 TL	Backpulver
1 Prise	Salz

Zutaten Füllung

1 kg	frische Zwetschgen
------	--------------------

Zutaten Streusel

100 g	Kalte Butter
120 g	Mehl
80 g	Zucker
1/2 TL	Zimt

- 1 Für die Herstellung des Mürbeteigs alle Zutaten in eine Rührschüssel geben und mit dem Knethaken mehrere Minuten zu einem festen Teig kneten.
- 2 Etwa 2/3 des Teigs auf dem Boden der Springform ausrollen. Das letzte Drittel der Teigmenge zu einer Wurst ausrollen und an den Rand der Springform drücken.
- 3 Die halbierten Zwetschgen kreisförmig aufrecht auf den Kuchenboden schichten.



- 4 Die kalte Butter mit Mehl, Zucker und Zimt zunächst mit den Händen verkneten. Die bröselige Masse zu Krümel verreiben und die so entstandenen Brösel auf dem Zwetschkgenkuchen verteilen.

- 5 Den Zwetschkgenkuchen mit Streuseln bei 160 Grad Umluft für ca. 55 Minuten backen.

Kochen ...

Apfelmaultaschen

Zutaten Teig

1 kg	gekochte Kartoffeln
150 g	Mehl
1	Ei
etwas	Salz

Zutaten Füllung

4 Stück	Äpfel
etwas	Zucker und Zimt

Zutaten zum Bestreichen

2	Eier und etwas Butter
---	-----------------------



1 Die Kartoffeln waschen, schälen und in Salzwasser kochen. Anschließend durchpressen und erkalten lassen. Mit Ei, Mehl und Salz nach Bedarf verkneten.

2 Mit dem Nudelholz runde Fladen (15 bis 20 cm) ausrollen und mit zerlassener Butter bestreichen.

3 Äpfel klein schneiden, mit Zucker und Zimt auf die Fladen geben und zusammenrollen. Diese in eine gefettete Brotpfanne schichten.

4 Bei guter Mittelhitze im Rohr 50 bis 60 Minuten backen. Kurz vor dem Ende der Backzeit die Maultaschen mit den verquirlten Eiern bestreichen.



Gut Aiderbichl - die Heimat der geretteten Tiere

2006 entstand das Gut Aiderbichl Deggendorf, nahe der Drei-Flüsse-Stadt Passau. Im September machten wir uns nach dem gemeinsamen Mittagessen auf den Weg dorthin.

Auf Gut Aiderbichl Deggendorf leben über 300 Tiere (Pferde, Esel, Mulis und Ponys, Rinder, Ziegen, Schafe, Schweine, Kaninchen, Hühner und Hunde).

Seit 2008 ist an das Gut eine Katzensvilla eingerichtet, welche wir auch betreten konnten und sofort eine Schar Katzen um uns rum hatten.

Dem Hofstall gegenüber liegt ein schöner Innenhof mit einem Brunnen, umgeben vom alten Hauptstall, wo auch eine Gastronomie mit Garten zu finden ist. Dort liesen wir uns noch Kaffee mit leckerem Kuchen schmecken, bevor wir wieder die Heimreise antraten.



Alberts Kunst

