

# Lebensart

Caritas-Altenzentrum Maria Königin



Winter 2024



## Liebe Bewohnerinnen und Bewohner, liebe Leserinnen und Leser!

wieder neigt sich ein Jahr dem Ende zu und Weihnachten steht vor der Tür. Die vergangenen Wochen waren gefüllt mit festlichen Momenten, die uns alle näher zusammengebracht haben: der Nikolausmarkt, die Adventsfeiern auf den Wohnbereichen und die vielen liebevoll vorbereiteten Veranstaltungen, die die Vorweihnachtszeit bei uns so besonders gemacht haben.



Diese Ausgabe unserer Hauszeitung möchten wir nutzen, all denjenigen zu danken, die diese besonderen Momente möglich machen: An unsere engagierten Mitarbeitenden, die das ganze Jahr über mit Herz und Hingabe für unsere Bewohnerinnen und Bewohner da sind und an die vielen Helferinnen und Helfer, die uns auch jetzt in der Vorweihnachtszeit so tatkräftig unterstützen. Danke für Ihren Einsatz, Ihre Zeit und die vielen kleinen und großen Gesten, die das Leben bei uns so besonders machen.



Und nicht zuletzt ein Dankeschön an unsere Bewohnerinnen und Bewohner sowie deren Angehörige, die unsere Gemeinschaft mit Leben füllen und diese Jahreszeit gemeinsam mit uns feiern.

***“Weihnachten ist, wenn das Herz nach Hause kommt und die Wärme der Gemeinschaft uns wie ein Licht in dunklen Tagen leuchtet.”***

Mit herzlichen Grüßen, Ihre

*R. Schreiber*

**Rajaa Schreiber, Einrichtungsleitung**



## INHALT

<b>Vorwort</b>	<b>2</b>
<b>Weihnachtsgruß</b>	<b>4</b>
<b>Vorstellung Hauswirtschaftsleitung</b>	<b>5</b>
<b>Rückblick</b>	<b>6</b>
<b>Glücksspirale</b>	<b>8</b>
<b>Weihnachtsgedicht</b>	<b>9</b>
<b>Weihnachtsgruß Pfr. Dr. Janik</b>	<b>10</b>
<b>Das Weihnachtsoratorium</b>	<b>12</b>
<b>Vom Jungen, der Gott unbedingt treffen wollte</b>	<b>14</b>
<b>Kraftworte</b>	<b>16</b>
<b>Das Elias Fenster in der Kapelle</b>	<b>17</b>
<b>Glockenläuten</b>	<b>18</b>
<b>Vorankündigungen</b>	<b>19</b>
<b>Rätsel</b>	<b>20</b>
<b>Rätselauflösung</b>	<b>22</b>
<b>Rezept</b>	<b>23</b>
<b>Impressum</b>	<b>24</b>



Wir wünschen allen  
Bewohnerinnen und Bewohnern,  
Mieterinnen und Mietern, unseren Mitarbeitenden,  
den Angehörigen und  
allen Freunden unseres Hauses  
eine besinnliche Adventszeit,  
ein gesegnetes Weihnachtsfest,  
Gesundheit und Zufriedenheit für das neue Jahr!



**Von links nach rechts:**

Kim-Sue Schneider, Leitung Sozialer Dienst; Karin Forg, Pflegedienstleitung; Ana Lima Da Costa, Leitung Wohnbereich 1; Petra Mecky, Küchenleitung; Sevdije Azemi, Leitung Wohnbereich 2; Rajaa Schreiber, Einrichtungsleitung; Marion Schuck, Leitung Hauswirtschaft; Cynthia Cooper, Leitung Wohnbereich 3; Harald Nodes, Leitung Haustechnik, Pfr. Dr. Jürgen Janik, Seelsorger



## Unsere Hauswirtschaftsleitung stellt sich vor

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner, liebe Mieterinnen und Mieter und alle Freunde des Hauses Maria Königin,

heute darf ich mich in unser wunderschönen Hauszeitung noch einmal persönlich bei Ihnen vorstellen. Mit heutigen 48 Lebensjahren gibt es sicher einiges über mich zu erzählen. Aber was könnte wichtig sein, was lasse ich mal lieber weg? Darüber habe ich mir intensiv Gedanken gemacht und hier ein paar Eckdaten zu meiner Person.



Ich fühle mich als sehr lebensbejahender Mensch, der gerne unter Menschen ist. Zu meinem beruflichen Werdegang gibt es einige Stationen zu erwähnen. Besonders ist, denke ich die Kombination aus zwei Ausbildungen, die ich absolviert habe. Ich bin gelernte Köchin und auch Hotelfachfrau. Über Stationen in der Schweiz, bin ich dann zurück nach Deutschland gekommen und habe in einer großen Hotelgesellschaft einige Stellen gemeistert.

Bis dann der große Wechsel im Januar 2024 kam. Für mich ist aber der Wechsel von Hotel zu einem Altenzentrum nichts Außergewöhnliches, da es wie in einem Hotel überall ganz viele tolle Menschen gibt. Was mich an Maria Königin besonders freut und ich als sehr wertvoll erlebe: dass der Mensch immer im Mittelpunkt unseres Handelns steht. Der Bewohner an erster Stelle.

Zu meinen Hobbies zählen unter anderem meine beiden wunderbaren Kinder Birka und Julius, die mich tagtäglich aufs Neue begeistern. Des Weiteren liebe ich meine Freunde zu bekochen, oder bei einer Kutschfahrt durch das schöne Selztal die Natur zu genießen. Ich danke Ihnen für die stetige freundliche und herzliche Art, die Sie mir immer wieder in Maria Königin entgegenbringen.

**Herzlichen Dank, Ihre Marion Schuck**



## Rückblick

**Fröhliches Herbstfest** mit buntem Potpourri aus Liedern zum Mitsingen, Gedichten, einer interaktiven Geschichte zum Thema Wein und einem Mitmach-Tanz mit bunten Tüchern.



Das 12 köpfige **Finther Gitarrenensemble** unter der Leitung von Claudia Limberg bot ein abwechslungsreiches Programm mit frischen folkloristischen Melodien und Tangos.





## „Fagöttliche Musik“

Unter diesem Motto präsentierte die professionelle Musikerin Frau Julia Butte-Wendt ihr Instrument, das Fagott, in Bezug auf die Bauweise, die Spieltechnik und Notenliteratur in unterhaltsamer Weise. Sie verzauberte mit ihrem Instrument die Zuhörerinnen und Zuhörer und berührte ihre Herzen.



## Nikolausmarkt

Am 1. Adventswochenende öffnete wieder der stimmungsvolle **Nikolausmarkt** im Altenzentrum seine Türen für Bewohner\*innen, ihre Angehörigen und Gäste. An den Ständen gab es Selbstgemachtes und Kunsthandwerk zu bestaunen und für den großen und kleinen Hunger war Herzhaftes und Süßes im Angebot. Besonderes Vergnügen bereitete der Auftritt der Kindergartenkinder mit ihrer Schneeballgeschichte, dem Mitmach-tanz und flotter Musik. Herzliches Dankeschön an alle Beteiligten!



## GlücksSpirale

**Dank** der finanziellen Förderung durch die GlücksSpirale können neue Zugänge zu den Angeboten für die Seniorinnen und Senioren in unseren Einrichtungen entstehen!

Eines der Ziele in der Sozialen Betreuung ist es, gemeinsame Aktivitäten zu fördern durch unterschiedliche Bewegungsanreize und gemeinschaftsfördernde Erlebnisse. Dabei darf sowohl ein altbekanntes Spiel wie die Kugelbahn als auch ein neues Medium in Form eines digital unterstützten Therapieballes zum Einsatz kommen.

Die **GlücksSpirale** fördert Projekte mit ihrem gemeinnützigem Engagement. Durch einen großzügigen Förderbetrag konnten dankenswerterweise 4 Kugelbahnen und 8 Icho - Therapiebälle gekauft werden. Diese stehen nun für die Betreuungsarbeit in unseren sieben Einrichtungen der Caritas-Altenhilfe St. Martin Rheinhessen gGmbH zur Verfügung.

Der erste Kontakt mit den Materialien bereitete, wie hier auf dem Bild zu sehen ist, vor allem eines, Freude am Entdecken von Neuem bei schunkelnden Bewegungen zur Musik mit dem Icho´ Therapieball.



Im Januar 2025 wird im Caritas-Altenzentrum Maria Königin auf den drei Wohnbereichen ein Kegeltturnier ausgerufen und der Wanderpokal kann auf Reisen gehen.

*Frau Jung-Schneider, Leitung Sozialer Dienst*



## Weihnachten

Die schönste Zeit, die liebste Zeit,

Sag's allen Leuten weit und breit,  
Damit sich jedes freuen mag,  
Das ist der liebe Weihnachtstag.

Den hat uns Gott, der Herr, bestellt,  
Den herrlichsten in aller Welt,  
Dass jung und alt, dass groß und klein  
So recht von Herzen froh soll sein.

Das beste Kind, das liebste Kind,  
So viele rings auf Erden sind,  
Kommt her und hört, damit ihr's wisst,  
Das ist der liebe Jesus Christ.

Zur Weihnachtszeit, zur Weihnachtszeit,  
Da kam er von dem Himmel weit  
Zu seinen armen Menschen her;  
In einer Krippe schlummert er.

Die Engelein, die Engelein,  
Die singen alle froh darein  
Den Hirten zu herab aufs Feld:  
Geboren ist der Herr der Welt!

Geboren ist das Christuskind,  
Durch das die Menschen selig sind,  
Das alle so von Herzen liebt  
Und ihnen Himmelsgaben gibt.





## Weihnachtsgruß von Pfarrer Dr. Janik

### Gottes Bestes: der Mensch



Vom Menschen lässt sich gar nicht groß genug denken. Wir geben unser Bestes, damit das Leben gelingt: in der Familie, früher im Beruf, jetzt im sorgenden Blick füreinander.

„Das haben wir gut gemacht,“ sagen Mütter und Väter manchmal bescheiden – und ein wenig stolz – im Blick auf ihre Kinder und auf das, was aus ihnen geworden ist.

Das Beste im Menschen ist das Beste Gottes. Gott hat uns die Freiheit gegeben, unser Leben zu gestalten, etwas aus uns zu machen. Wir dürfen dankbar auf unser Leben blicken: auf Erreichtes und auf das, was offengeblieben ist. Die Vollendung überlassen wir Gott.

Weihnachten lädt uns ein zum Innehalten, zur Erinnerung und zum Verbundensein mit allen, die (noch) da sind und mit den Vielen, die schon in die Ewigkeit gegangen sind. So viele Weihnachtsfeste liegen hinter uns! So viele schöne Stunden, manchmal aber auch schmerzliche Erfahrungen, weil Menschen fehlten.

Weihnachten ist heute! „God comes to us disguised as our life,“ schreibt die amerikanische Autorin Paula D´Arcy. „Gott kommt zu uns in der Tarnung unseres Lebens.“ Wir sind nach seinem Bild geschaffen. So lädt das Fest der Menschwerdung Gottes zum immer neuen Entdecken seiner Spuren in unserem Leben ein.



Gott gibt uns sein Bestes in der Geburt seines Sohnes Jesus Christus. Jesus ist Gottes unbedingtes Ja zum Leben.



Er ist und bleibt in unserer Mitte: im bescheidenen Zeugnis unseres Glaubens; im dankbaren Blick auf unser Leben; im Bejahen, das stärker ist als das Klagen; im Vertrauen, dass der Angst entgegentritt; in der Hoffnung, die alle Verzweiflung überwindet.

Gesegnete Weihnachten und Zuversicht und Kraft für alles Kommende – auch im Jahr 2025 – wünsche ich Ihnen von Herzen!  
Pfarrer Dr. Jürgen Janik

*Leig / Luis*





## Weihnachtoratorium von Johann Sebastian Bach

"**Jauch-zet, Froh-lo-cket!**" - dieser Unisono-Ausruf des Chores ist für viele Menschen das Startsignal für die festliche Stimmung. Er erklingt zu Beginn des Weihnachtsoratoriums von Johann Sebastian Bach und bündelt die Vorfreude auf die Geburt des Christkinds in einer prägnanten musikalischen Geste. Einer Geste, deren tänzerischer Schwung schon die Einleitung des Orchesters grundiert, mit Pauken und Trompeten.

Vor fast 300 Jahren, am 25. Dezember 1734, erlebt das Stück seine Uraufführung mit dem Thomanerchor, in der Leipziger Nikolaikirche. Bach hat seine Musik für den Gottesdienst geschrieben.

Das "Oratorium zur Heiligen Weihnacht" besteht aus sechs Kantaten von jeweils etwa einer halben Stunde Dauer. Jede Kantate gehört zu einem der sechs christlichen Festtage zwischen dem ersten Weihnachtstag am 25. Dezember und dem Dreikönigstag am 6. Januar.

Johann Sebastian Bach wurde 1685 in Eisenach geboren. In seiner Hauptschaffenszeit war er Thomas - Kantor in Leipzig.

Wie im 18. Jahrhundert üblich hat Bach sein groß angelegtes Werk nicht komplett neu komponiert, sondern früher entstandene Stücke recycelt, etwa indem er sie mit einem anderen Text versieht. Knapp ein Drittel der Nummern aus dem Weihnachtsoratorium stammt ursprünglich aus anderen Zusammenhängen. Darunter auch





der so beliebte Chor aus der ersten Kantate, den er zuvor mit dem Titel "Tönet, ihr Pauken! Erschallet Trompeten!" in einer Glückwunsch-Kantate zum Geburtstag von Maria Josepha, Kurfürstin von Sachsen, verwendet hat.

Das Geniale daran: Bachs Musik wirkt keine Sekunde lang wie zweitverwertet. Sie passt perfekt zu den Affekten und Bildern der Weihnachtszeit. Sie findet einen Ton, der Tausende Menschen Jahr für Jahr aufs Neue begeistert, ob als Sängerinnen, Sänger oder im Publikum. Deshalb ist das Weihnachtsoratorium von Bach das mit großem Abstand meistaufgeführte Klassik-Werk der Advents- und Weihnachtszeit, zumindest in Deutschland.



**Jauchzet, frohlocket, auf, preiset die Tage,  
rühmet, was heute der Höchste getan!  
Lasset das Zagen, verbannet die Klage,  
stimmet voll Jauchzen und Fröhlichkeit an!**

Diese Botschaft in Wort und Ton brauchen wir  
jedes Jahr aufs Neue als Hoffnung!

**Quelle: Marcus Stähler, NDR Kultur 24.12.23**



## Vom Jungen, der unbedingt Gott treffen wollte

Es war einmal ein kleiner Junge, der unbedingt Gott treffen wollte. Er war sich darüber bewusst, dass der Weg zu dem Ort, an dem Gott lebte, ein sehr langer war. Also packte er sich einen Rucksack voll mit einigen Coladosen und mehreren Schokoladenriegeln und machte sich auf die Reise. Er lief eine ganze Weile und kam in einem kleinen Park. Dort sah er eine alte Frau, die auf einer Bank saß und Tauben zuschaute, die vor ihr nach Futter auf dem Boden suchten. Der kleine Junge setzte sich zu der Frau auf die Bank und öffnete seinen Rucksack. Er wollte sich gerade eine Cola herausholen, als er den hungrigen Blick der alten Frau sah. Also griff er zu einem Schokoriegel und reichte ihn der Frau.

Dankbar nahm sie die Süßigkeit und lächelte ihn an. Und es war ein von Herzen kommendes Lächeln! Der kleine Junge wollte dieses Lächeln noch einmal sehen und bot ihr auch die Cola an.



Und sie nahm die Cola und lächelte wieder - noch strahlender als zuvor. Der kleine Junge war selig. Die beiden saßen den ganzen Nachmittag lang auf der Bank im Park, aßen Schokoladenriegel und tranken Cola - aber sprachen kein Wort.



Als es dunkel wurde, spürte der Junge, wie müde er war und er beschloss, zurück nach Hause zu gehen. Nach einigen Schritten hielt er inne und drehte sich um. Er ging zurück zu der Frau und umarmte sie. Die alte Frau schenkte ihm dafür ihr allerschönstes Lächeln.

Zu Hause sah seine Mutter die Freude auf seinem Gesicht und fragte: „Was hast du denn heute Schönes gemacht, dass du so fröhlich aussiehst?“ Und der kleine Junge antwortete: „Ich habe mit Gott zu Mittag gegessen – und sie hat ein wundervolles Lächeln!“

Auch die alte Frau war nach Hause gegangen, wo ihr Sohn schon auf sie wartete. Auch er fragte sie, warum sie so fröhlich aussah. Und sie antwortete: „Ich habe mit Gott zu Mittag gegessen – und er ist viel jünger, als ich gedacht habe.“

**Verfasser unbekannt**

Ich wünsche dir,  
dass du dich stets geliebt  
und geborgen fühlst, dass  
jemand da ist, der dein  
Herz erwärmt und deine  
Seele glücklich macht.



**Aus dem „Kleinen Prinzen“ von Antoine de Saint-Exupery**



## „Kraftworte“ von Reiner Knieling

Einfach da sein und die andern tun gut!  
Gespräche gelingen,  
Wertschätzung erfüllt den Raum.  
Verbundenheit wächst und Vertrauen.  
Wohltuendes Miteinander in diesem Moment,  
an diesem Tag.  
Einfach da sein und die andern tun gut fast wie im Himmel!



Wie zerbrechlich das ist, ist uns bewusst.  
Wir kosten es aus, tragen unseren Teil bei.  
Tieferes kann sich melden.  
Leise Stimmen werden gehört.  
Auch harte Wahrheiten haben Platz.  
In allem fließt etwas von göttlicher Energie.

Von seinem Segen, der unsere Sehnsucht stillt und  
Möglichkeiten schafft, weit über uns hinaus.  
Leben, wie es gedacht ist.  
Fast wie im Himmel.  
Hier und jetzt.



## Das Elias-Fenster in der Kapelle

Wenn im Winter die Sonne viel kürzer als im Sommer scheint, dann fängt ein Fenster in der Kapelle an, von innen mit seinen Farben und einem interessanten Bild zu leuchten.

Wer ist denn der Mann, der da eingeschlafen ist? Es ist Elias, aus dem alten Testament, im 1. Buch der Könige, Kapitel 19.

Elias schläft in der Wüste ermattet ein und will nicht länger leben. Da wird er plötzlich von einem Engel geweckt, der ihm einen Krug Wasser und Brot bereitstellt, um ihn zu stärken für den weiten Weg zum Berg Horeb. Elias aß, trank und legte sich wieder hin.

Doch der Engel des Herrn kam zum zweiten Mal, rührte ihn an und sprach: Steh auf und iss! Sonst ist der Weg zu weit für dich.



**Foto: Fr. N. Weisheit-Zenz**

Dieses Bild ergänzt das Bild an der Westseite in der Kapelle mit dem brennenden Dornbusch. Dort hatte sich Gott dem Propheten Mose am Berg Horeb offenbart und dem Volk Israel die zehn Gebote übergeben.

Das mutmachende Glasbild wurde von dem Künstler Tobias Eder, der damals in Freiburg im Breisgau und Rheinfelden – Baden lebte, im Jahre 1994 für die hiesige Caritas-Kapelle geschaffen.

**Ihr H.-V. Ulmer, Mainz- Drais**



## Glockenläuten- Warum wird überhaupt geläutet?

Glocken sind als Ruf- und Musikinstrument ein öffentlich wahrnehmbares Signum unserer christlichen Kirchen.

Zum Gottesdienst läuten die Kirchenglocken für die Gemeinde weithin hörbar. In den Läuteordnungen, die örtlichen Traditionen folgen, sind die Details geregelt.

Das volle Geläut erklingt meist zu den Hauptgottesdiensten am Sonntag und an hohen Feiertagen.

Der Glockenklang kann auch als Teil der Kirchenmusik

verstanden werden – dann wäre er der erste liturgische Teil des Gottesdienstes noch vor dem Orgelvorspiel.

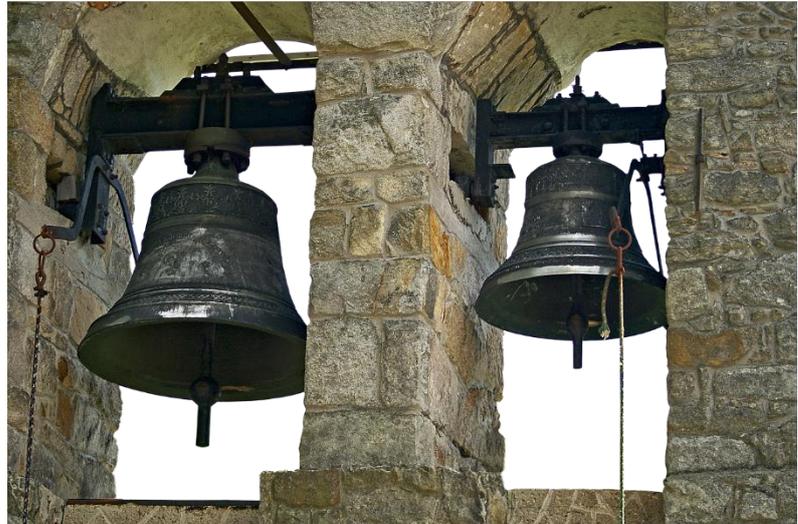
Glocken geben dem

Tag einen Rhythmus, und damit läuten sie für alle Menschen.

Die Betglocke beispielsweise, die größte in einem Geläut, weckt zum Morgengebet und erinnert zugleich an die Auferstehung Christi. Mittags mahnt sie zum Gebet für den Frieden. Abends zum Dank für den Tag. Auch im Gottesdienst kommt die Betglocke zum Einsatz: Sie läutet, während die Gemeinde das Vaterunser spricht, und lädt damit alle zum Einstimmen ein, die nicht am Gottesdienst teilnehmen.

Man könnte sagen: Das Glockenläuten bezieht sich zwar in erster Linie auf die Gemeinde der Gläubigen, ist aber immer auch eine Einladung zum Mittun und Mitbedenken über diesen Personenkreis hinaus.

Wenn etwa die sogenannte Schiedglocke, die zweitgrößte im Geläut, den Tod eines Gemeindeglieds anzeigt. Dann sagt sie zugleich allen, die sie hören, dass dieser Tod kein individuelles Schicksal ist, sondern alle angeht.



**Aus: Das christliche Jahrbuch – Anno Domini 2020**



## Vorankündigungen

- Einladung zum **Neujahrskonzert** am Dienstag, 07.01.2025 um 16:00 Uhr.  
Zu Gast: Klaus Hastermann an der Geige.
  
- Monatliche **Sprechstunde des Bewohnerbeirates** von 14:30 – 15:30 Uhr im Clubraum, s. Aushang.
  - **Gesprächskreis: „Gott und die Welt“.**  
Themen, die uns bewegen und interessieren.  
Jeden 2. Mittwoch im Monat im großen Speisesaal von 16:00 – 17:00 Uhr mit Fr. Sickinger und Fr. Drehsen-Sohn.
  
- **Geplante Fotoausstellung im Altenzentrum in 2025**

Wir brauchen Ihre Mithilfe!

Im neuen Jahr möchten wir eine Ausstellung zum Thema „Hochzeit“ gestalten.

Dafür suchen wir Hochzeitsfotos aus alten und neuen Zeiten: von den Großeltern, Eltern oder ihr eigenes.

Gerne in digitaler Form.  
Bei Fragen wenden Sie sich bitte an die Mitarbeiterinnen des Sozialen Dienstes.





## Bilderrätsel

Wer findet die sechs Fehler im rechten Bild?



## Brückenwörter

Folgende Wörter sind am richtigen Platz einzufügen: ENKEL, FEUER, GENE, GEWITTER, HAUS, HITZE, LAGE, LEICHT, WASSER, WEIT

TAKE												RIST
WELT												BLICK
WAERME												REGEN
ANTI												RATION
SOMMER												WELLE
KIEL												BALL
VIEL												ATHLET
GROSS												SOHN
KLUB												TAUBE
LAGER												LILIE

**Lösungswort (rote Markierung): Grünfläche im Freibad**  
Kreuzworträtsel mit Hilfsbuchstaben



# Lebensart

Winter 2024

Seite

21

weißes Pfeifenmaterial	▼	R	Turnerabteilung	▼	Fluss durch Frankreich	Erholungsstätte an Straßen	Titelgestalt bei Lessing
ein Wappentier	▶ E			○ <sub>2</sub>		▼	N
Kirchenmusiker		E	deutscher TV-Sender		Bergbach	▶	
▶	R	○ <sub>5</sub>	▼	○ <sub>4</sub>	I		
▶	○ <sub>1</sub>	E			Frauenkose-name	T	
Fluss durch Grenoble		Festsaal in Schulen		österr. Presseagentur (Abk.)	▶ A	P	○ <sub>7</sub>
Nadelarbeit	○ <sub>6</sub>	▶ A		K	E		
Lasttier		U	Feuerlandindianer	▶	N	○ <sub>3</sub>	Abk.: Einfuhrklärung
▶	U	L	○ <sub>8</sub>	sondsovielte (math.)	▶ N		▼
Folie zur Kopierherstellung	▶ M	A			I		

exzellenz Müller GmbH

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

Hinweis zur Lösung: Bevölkerungsreichste Stadt in China



## Rätselaufösungen

### Auflösung Kreuzworträtsel

	M	R		R			
	E	I	N	H	O	R	N
	E	E		O		A	A
O	R	G	A	N	I	S	T
I	S	E	R	E			T
	C		T		A	P	A
	H	A	E	K	E	L	N
	A	U		O	N	A	
M	U	L	I		N	T	E
	M	A	T	R	I	Z	E

### Auflösung Bilderrätsel



## SHANGHAI

### Auflösung Brückenwörter

TAKE				L	A	G	E			RIST		
WELT			W	E	I	T				BLICK		
WAERME				G	E	W	I	T	T	E	R	REGEN
ANTI				G	E	N	E					RATION
SOMMER		H	I	T	Z	E						WELLE
KIEL						W	A	S	S	E	R	BALL
VIEL				L	E	I	C	H	T			ATHLET
GROSS						E	N	K	E	L		SOHN
KLUB		H	A	U	S							TAUBE
LAGER						F	E	U	E	R		LILIE

Lösungswort: LIEGEWIESE



## Rezept: **FÜR MATJES HERING HAUSFRAUENART**

### Zutaten für 4 Portionen

1 säuerlicher Apfel  
1 rote Zwiebel  
1 EL Zitronensaft  
1 Bund Dill  
400 g Schmand  
400 g Joghurt  
50 ml Sahne  
1 TL Zucker  
Salz und Pfeffer  
2 EL heller  
Balsamicoessig  
8 Matjesfilets



800 g neue Kartoffeln

### Zubereitung

#### Schritt 1

Zwiebel abziehen und halbieren. Eine Hälfte in sehr feine Würfel schneiden, die andere Hälfte in feine Ringe. Apfel schälen, vierteln, entkernen, in feine Würfel schneiden und mit dem Zitronensaft mischen.

#### Schritt 2

Den Bund Dill kalt abspülen, trocken schleudern und fein hacken. Den Schmand mit dem Joghurt, der Sahne und dem Balsamicoessig verrühren. Die fein gewiegten Zwiebeln, die Apfelwürfel und den Zucker zugeben, alles gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss zwei Drittel des vorbereiteten Dills untermischen und die Soße nach Hausfrauenart ca. 20 Minuten ziehen lassen.

Dazu werden Pellkartoffeln serviert. Lecker!



## Jahreslosung 2025 der Evangelischen Kirche Deutschland



### Impressum:

Verantwortlich: Wiebke Aurin und Tamara Roos  
Einrichtung: Caritas-Altenzentrum Maria Königin  
Straße: Seminarstraße 4  
Postleitzahl / Ort: 55127 Mainz  
Telefon: 06131/26554-845  
E-Mail: [sozialerdienst@caritas-altenzentrum-mainz.de](mailto:sozialerdienst@caritas-altenzentrum-mainz.de)  
Druckerei: Team Druck, Langenlonsheim