

Eine Zeitung der
Mediengruppe

MIRAVITA
Innviertel

freiwillige Spende

Herbst/Winter 2020

Schreibraum

GROSSZÜGIGE SPENDER Leeb Hummer & Öamtc

Seite 2 - 3



EHRENAMTLICHE MITARBEITER im Interview

Seite 4 - 6

AUSFLÜGE Wallersee, Mattsee, Zoo Schmiding

Seite 8 - 10



R E
Ä C
T K
S E
E L

FÜR UNS IST DIE ECHTHEIT DIESER ZEITUNG SEHR WICHTIG. AUS DIESEM GRUND
WERDEN TEXTE, DIE VON DEN KUNDEN/INNEN VERFASST WERDEN AUCH OHNE
KORREKTUR ÜBERNOMMEN. DAS HEISST TIPP U. RECHTSCHREIBFEHLER WERDEN
NICHT VERBESSERT. DIESE TEXTE SIND IN **KURSIV GEHALTEN UND GRÜN!** NUR SO
KANN SELBSTBESTIMMTES LEBEN UND INTEGRATION FUNKTIONIEREN.
„**SO WIE ICH BIN, WERDE ICH ANGENOMMEN**“
- GENAU DAS WOLLEN WIR VERMITTELN.

Mediengruppe Nußbaum
Nußbaum 32
4924 Waldzell
07754 20223-16
medien@miravita.eu



Spende Leeb Hummer



Spende von Firma “Steinbach Wolle“:

Wir bedanken uns recht herzlich bei der Firma Leeb-Hummer, die uns die großzügige Spende ermöglicht haben.

Insgesamt durften wir 250 kg Wolle bei der Firma Leeb abholen. Wir bedankten uns nach der Abholung nochmals beim Chef Reinhold Hummer persönlich, der uns nach ein paar Wochen einen Besuch in der FA Nussbaum abgestattet hat. Dort bewunderte er die Web- und Häkelarbeiten unserer Kunden.

Anschließend gab es noch ein Gruppenfoto, auf dem man gut erkennen kann, dass die Wolle schon fleißig verarbeitet wird und unsere Freude riesengroß ist. Anja

Neue Fahrradhelme für Miravita



Am 09.07. 2020 konnte ich mit einer Anfrage bezüglich Fahrradhelmen für die Kund*innen von Miravita, beim ÖAMTC Salzburg vorstellig werden.

Von Frau Aloisia Gurtner, der Leiterin der Verkehrserziehung beim ÖAMTC Salzburg, bekam ich die Zusage, dass 10 kostenlose Helme, für die Fahrradfahrer*innen von Miravita zur Verfügung gestellt würden und ich vereinbarte einen Termin für die Übergabe.



Strahlend nahm ich bei Frau Gurtner die Helme entgegen. Im Gegenzug konnte ich Frau Gurtner, als Dank für die großzügige Unterstützung, Gegengeschenke von Miravita überreichen. Nämlich eine von unseren Kund*innen angefertigte und künstlerisch ausgestaltete Schachtel, mit einem inliegenden Holzherz, sowie einen „Leseknochen“.

Mit großer Freude wurden die Geschenke von Frau Gurtner in Empfang genommen. Im Gegenzug erfolgte ihrerseits die Zusage von diversen Sicherheitsreflektoren und Bändern für unsere Kund*innen.

Dieses besonders in der dunklen Jahreszeit wichtige Sicherheitszubehör, wird uns im Herbst vom ÖAMTC Salzburg, zur Verfügung gestellt werden. Groß war der Jubel, als ich schließlich die neuen Helme unseren Kund*innen vorstellen, und die ersten auch bereits an die stolzen Benutzer*innen übergeben konnte.

Markus

Ehrenamt bei Miravita

Am Montag den 27.07. 2020 konnten Felix und Christoph, Ewald Emminger einen der beiden ehrenamtlichen Mitarbeiter bei Miravita, in der Werkstätte Hacksperr zum Interview treffen.

Wie heißt Du?

Ewald Emminger

Wo bist Du zu Hause?

In Andrichsfurt

Wie alt bist Du?

Ich bin 62 Jahre alt

Hast Du eine Beziehung?

Ich bin verheiratet

Hast Du Kinder?

Ja, zwei Söhne, eine Tochter

Hast Du Geschwister?

Ja, zwei

Was machst Du in Deiner Freizeit?

Radfahren, Fußball spielen, Fischen und Wandern

Hast Du Haustiere?

Ja, einen Hund, drei Katzen und eine Schildkröte

Was hast Du beruflich gelernt?

Beim Autohaus SEIFRIED, KFZ-Mechaniker,
anschließend war ich 39 Jahre bei der Fa.

KNOBLINGER beschäftigt

Bist Du in Pension?

Ja, seit 01.01. 2020

Wo möchtest Du gerne Urlaub machen?

In Italien und in der Steiermark

Was ist Dein Lieblingsessen?

Schnitzel mit Salat

Was sind Deine Aufgaben bei Miravita?

Ich unterstütze Kundinnen und Kunden beim

Arbeiten und beim Sport



Felix und Christoph bedanken sich bei Ewald für das interessante Interview.

Ehrenamt bei Miravita II

Am Montag den 30.07. 2020 konnten Romana und Felix, Franz Truckenthanner den zweiten der beiden ehrenamtlichen Mitarbeiter bei Miravita, in der Werkstätte Hacksperr zum Interview treffen.

Wie heißt Du?

Franz

Wie ist Dein Nachname?

Truckenthanner

Was hast Du gelernt?

Schlosserlehre, zuletzt war ich bei Assista in Altenhof zuständig für das Kaffeehaus

Was machst Du gerne in Deiner Freizeit?

Fitnessstudio, Spazieren gehen mit den Hunden und garteln

Wo möchtest Du gerne Urlaub machen?

Auf den Malediven

Welches Land möchtest Du gerne bereisen?

Coco Island

Was ist Dein Lieblingsessen?

Pizza

Kochst Du gerne?

Ja, sehr gerne

Welche Musik hörst Du gerne?

Simply Red, De-scho-wieda

Seit wann bist Du in Pension?

3 ½ Jahre

Hast Du Haustiere?

Zwei Hunde, eine Katze, sechs Hühner

Wie alt sind Deine Hunde Zoe und Lotta?

Zoe ist 12 Jahre, Lotta ist drei Jahre

Wo bist Du zu Hause?

Edt bei Lambach

Welche Tätigkeiten hast Du bei Miravita?

Hundetherapie, Zoe unterstützt die Kundinnen und Kunden



Romana und Felix bedanken sich bei Franz für das aufschlussreiche Interview.

Freiwilliges soziales Jahr

Im Zuge eines Programmes, dass unserem freiwilligen sozialen Jahr gleicht, verbringt Raissa bis Dezember 2020 ihre Zeit bei uns. Ziel ist es, den Interessierten, die ein freiwilliges soziales Jahr bei uns verbringen, einen Einblick in unseren Bereich (Behindertenarbeit) zu ermöglichen.

Außerdem ist es für die zukünftige Berufsorientierung sehr hilfreich, man erhöht seine sozialen Kompetenzen und lernt dabei auch noch, wie in Raissa's Fall, eine fremde Kultur und Sprache kennen.



Hello! My name is Raíssa and I started being a volunteer at Miravita's Nußbaum at the begining of August approximately.

So here I am to talk about the firt impression I got.

The first word I got on my mind while working here on the first week was "Kintsugi".

Kintsugi consists on repairing broken old pottery by mending the areas of breakage with laquer dusted or mixed with powdered gold, silver, or platinium.

The concept came to mind because in an old and in working progress humanity we find institutions like this that give beauty and hold in piece the cracks of society.

In the first week it was inspiring to recognise work we do here on localbusiness, and to see Miravita's Nußbaum services being integrated in the local community.

Also, I have been here for a short time, but it already appeard younger people interested in social work, which leaves me hopeful for the future.

Contrary to what we read daily on social media about this and that, reality is much different: proactive, creative, ecological, kind, fun, and much more.

At leats in this corner of the world.

The work here has been challenging specially because I don't speak german. My native language is portuguese. My german vocabulary consists in a few word,

which forces me to be creative in the communication: verbal and nonverbal.

Hallo! Mein Name ist Raíssa und ich habe ungefähr Anfang August als Freiwillige angefangen, bei Miravita Nußbaum zu arbeiten.

In diesem Artikel soll ich über den ersten Eindruck sprechen, den ich hatte.

Das erste Wort, das mir bei meiner Arbeit in der ersten Woche in den Sinn kam, war "Kintsugi".

Kintsugi besteht darin, zerbrochene alte Töpferwaren zu reparieren, indem die Bruchstellen mit Lack repariert, der mit Gold-, Silber- oder Platinpulver bestäubt oder gemischt ist.

Das Konzept kam mir in den Sinn, weil wir in einer alten und im Arbeitsfortschritt befindlichen Menschheit solche Institutionen finden, die Schönheit verleihen und die Risse der Gesellschaft in Stücke halten.

In der ersten Woche war es inspirierend, dass die Arbeit die Miravita Nußbaum leistet Anerkennung findet und dass sie in die lokale Gemeinschaft integriert werden.

Ich bin erst kurze Zeit hier, aber es scheint, dass sich jüngere Menschen für Sozialarbeit interessieren, was mich für die Zukunft hoffnungsvoll macht.

Im Gegensatz zu dem, was wir täglich in den sozialen Medien über dieses und jenes lesen, sieht die Realität ganz anders aus: proaktiv, kreativ, ökologisch, freundlich, lustig und vieles mehr.

Zumindest in dieser Ecke der Welt.

Die Arbeit hier war besonders herausfordernd, weil ich kein Deutsch spreche. Meine Muttersprache ist Portugiesisch. Mein deutscher Wortschatz besteht in wenigen Worten.

Das zwingt mich, kreativ in der Kommunikation zu sein: verbal und nonverbal.

I already taught a few words for the clients in portuguese and they taught me some words in german, and I hope to have more fun interactions like those. Besides learning from my clients I have been learning from my mentors, who are very kind and patient.

As for other cultural exchange, I have cooked "Brigadeiro", which is a brasiliens sweet, since I was born in Brazil. I thought it was a good place to start. I also learned something cultured new to me. I learned about "Krampus". Hope to learn more and teach more.

Ich habe den Kunden bereits ein paar Wörter auf Portugiesisch beigebracht, und sie haben mir einige Wörter auf Deutsch beigebracht, und ich hoffe, dass ich in Zukunft mehr lustige Interaktionen wie diese mit ihnen haben kann.

Neben dem Lernen von meinen Kunden lerne ich auch von meinen Mentoren, die sehr freundlich und geduldig sind.

Was den anderen kulturellen Austausch betrifft, habe ich "Brigadeiro" gekocht, eine brasilianische Süßigkeit, weil ich in Brasilien geboren wurde. Ich dachte, es wäre ein guter Anfang.

Ich lerne auch etwas Neues für mich. Ich habe etwas über den "Krampus" erfahren.

Ich hoffe, mehr zu lernen und mehr zu lehren.

Mein Urlaub



Ich mit meine Eltern und meine Schwester sind am Freitag um 4:00 Uhr weg gefahren zuerst sind wir zu Rumänien gefahren für zwei Tage und danach sind wir weiter gefahren, zu Bulgarien und wir haben eine Woche geblieben und das essen hat gut geschmeckt und das Meer wahr sehr gut.

Es gab auch ein Pool der letzte Tage war ich mit meine Schwester zu Pool, und wir sind bei einen Sonntag weggefahren, und danach sind wir zu Rumänien gefahren für eine Woche und das war auch sehr gut gewesen und am letzten Tag hat es sehr Stark Geregnet und danach hat es aufgehört zu Regen und am Freitag sind wir zurück gefahren zu Österreich, und das war meine Geschichte.

Alin

Sommerausflüge

Ausflug zum Wallersee

Bereits um 08:00 Uhr morgens, sind Angelika, Markus und Zivi David mit den Vorbereitungen der Jause für den bevorstehenden Ausflug beschäftigt. Nach dem Eintreffen von Elaine und Viktoria, erfolgt dann um 08:45 Uhr die Abfahrt Richtung Wallersee, wo wir gut gelaunt um 10:00 Uhr in Neumarkt eintreffen und erst einmal einen ausgedehnten Spaziergang unternehmen. Spazieren in frischer Luft macht bekanntlich hungrig und so nähern wir uns zielstrebig dem Gasthaus Gerbl, wo wir bereits am Vortag für uns hungrige Seelen einen Tisch reserviert haben. Groß ist dann die freudige Überraschung, als uns die Wirtin mitteilt, dass wir eingeladen sind und nichts für die Zeche bezahlen müssen. Das hat uns sehr gefreut und geschmeckt hat es besonders gut! Wir reservieren auch gleich noch einen Tisch für den Folgetag, an dem wir nach Mattsee fahren wollen. Nach dieser Stärkung fahren wir noch zum Arcushof, wo wir auf einer Spazierrunde die aufgenommenen Kalorien gleich verbrennen. Nach der Rückfahrt wird in der Werkstatt der vergangene Tag nochmals ausführlich besprochen.



Ausflug nach Mattsee

Nach der Vorbereitung am Morgen, fahren Monika, Markus, Zivi David, Elaine und Viktoria nach Friedburg zur Bäckerei Heinzl, dort wird ein ausgiebiges Frühstück eingenommen. So gestärkt geht es dann ab Richtung Mattsee. In Mattsee schlendern wir durch den Ort, wandern rund um das Schloss und die Kirche. Anschließend lassen wir am See die Seele baumeln. Da meldet sich der Hunger und schnurstracks fahren wir um 12:15 Uhr nach Neumarkt zum Gasthaus Gerbl, wo wir uns wiederum ein köstliches Mittagessen schmecken lassen. Danach geht die Fahrt zurück nach Miravita, wo die Ereignisse des Tages natürlich wiederum ausführlich besprochen werden, als sich um 16:00 Uhr unsere Wege trennen, geht wieder ein schöner, erlebnisreicher Sommertag zu Ende.



Zoobesuch in Schmiding

Um 08:30 Uhr starten wir, Juliana, Markus, Hilde, Michael und Elaine von Miravita in Richtung Schmiding, unser Ziel ist der Zoo. Wir haben viel Spaß mit den Tieren, streicheln die Esel, bestaunen mit respektvollem Abstand ein Nashorn, eine Giraffenmama führt uns stolz ihr Baby vor, wir bewundern die rosaarbenen Flamingos. Immer wieder ein Erlebnis sind auch die Affen, Gorillas und Schimpansen, die in einem Gehege gehalten werden. Putzig die Erdmännchen, die immer geradestehen und Ausschau halten. Ein mächtiger Seeadler sieht uns streng über seinen Schnabel hinweg an. Viele Fragen tauchen auf, die von den Mitarbeiterinnen des Zoos gerne beantwortet werden.



Gut Aiderbichl

Bereits am Morgen sind Laura, Markus und Zivi David sehr beschäftigt. Es gilt einen Ausflug vor zu bereiten, auf den sich alle freuen. Es geht zum Tier-Gnadenhof Gut Aiderbichl. Um 08:30 Uhr sitzen Viktoria, Elaine und Michael, begleitet von Laura, Markus und David gut gelaunt im Bus und los geht's. Unter frohem Geplauder vergeht die Fahrt wie im Fluge und bereits um 09:15 Uhr stehen wir vor dem Eingang von Gut Aiderbichl.

Wir besuchen und streicheln die Tiere. Die Pferde, Kühe, Schweine, Enten und Ziegen sind sehr zutraulich. Wir sehen sogar ein Dromedar. Dem Wüstenschiff nähern wir uns allerdings vorsichtig und bleiben lieber auf Distanz. So vergeht der Vormittag wie im Fluge.

Wir vergessen fast auf die mitgenommene Jause, aber alles wird mit Appetit verputzt! Um 12:00 Uhr melden sich dann nochmals unsere hungrigen Mägen, wir verlassen die Tiere und fahren nach Neumarkt zum Gasthaus Gerbl, wo wir wieder ein köstliches Mittagessen serviert bekommen.

Gesättigt geht es dann um 13:45 Uhr heim in Richtung Miravita, wo wir um 14:30 Uhr eintreffen. Laura, Elaine und Viktoria backen noch einen Kuchen, während David den Bus mit dem während der Woche angefallenen Müll belädt, um ihn am Freitag zum Entsorger ASZ bringen zu können. Um ca. 16:00 Uhr geht dann ein weiterer schöner Sommertag bei Miravita mit den Heimfahrten der Teilnehmer*innen zu Ende.





Auch zu Hause ist es schön...

Donnerstag 13. August 2020, Chillen

Am Morgen besucht eine Delegation bestehend aus Monika, Elaine, Viktoria und Michael den Waldzeller Nah & Frisch Markt. Wir kaufen Lebensmittel ein für den Mittagstisch. Nach der Rückkehr holen wir unseren Zivi David ab und fahren nach Ried zum Café Mayer, wo wir ein ausgiebiges Frühstück einnehmen. Nach dem Frühstück spazieren wir gemütlich durch den Park und fahren um 11:15 Uhr wieder zurück nach Miravita, wo wir von Laura bereits mit einem köstlichen, von ihr zubereiteten Mittagessen erwartet werden. Nach diesem Genuss, steht am Nachmittag Chillen am Plan.

Freitag 14. August 2020, Überraschungessen

Heute wartet eine Überraschung auf uns. Laura und Elaine machen für die Anwesenden ein Überraschungessen. Soviel sei verraten, es hat köstlich geschmeckt, Elaine, Laura, Markus, David und Viktoria haben gut gespeist und anschließend in der Küche sauber gemacht, bis schließlich um 12:30 Uhr diese ereignisreiche Woche zu Ende geht.



Fußballmatch der Extraklasse...

Wie heißt es bei Helmut Qualtinger so schön: „Simmering gegen Kapfenberg, das ist.....“ Wenn der gute alte Qualti gewusst hätte, was am 27. August für ein hochkarätiges Fußballspiel in Miravita stattgefunden hat....

Ort des Aufeinandertreffens war am Sportplatz von Miravita Hacksperr. Um 14:00 Uhr war Teambesprechung zwischen Team Elaine und Team Markus. Anschließend um 14:15 Uhr Aufwärmen der Mannschaften. Nach dem Eintreffen des Schiedsrichters, Zivi Julian, ertönte um 14:30 Uhr der Anpfiff. Zwei mal 15 Minuten Spielzeit mit 10 Minuten Halbzeitpause forderten die Kondition der Athletinnen und Athleten. Hart wogte der Kampf um den Ball hin und her. Elaine, die Kapitänin, schoss allein vier Tore, was eine Halbzeitführung von 5:2 Toren für ihre Mannschaft bedeutete. Aber das Team Markus gab sich nicht geschlagen und so stand es nach einem wahren Sturmlauf der Mannschaft beim Schlusspfiff 10:10 Tore Unentschieden. Summa summarum, ein hochklassiges Spiel. Wie bei jedem Endspiel musste dann die Siegermannschaft im Elfmeterschießen ermittelt werden. Das glückliche Ende hatte die Mannschaft von Elaine für sich, da auf der gegnerischen Seite ausgerechnet Markus seinen Elfmeter verschossen hatte. Endstand im Elfmeterschießen somit 4:3 Tore für die Mannschaft von Elaine. Elaine konnte anschließend von Simone der Pokal für die beste Spielerin in Empfang nehmen. Um 15:30 Uhr wurde dann abschließend Resümee gezogen, wobei sich Markus wegen des verschossenen Elfmeters, von Siegerin Elaine doch leichten Spott anhören musste. Die von Markus geforderte und von Elaine selbstverständlich gewährte Revanche wurde vereinbart, ein Termin steht noch aus. Somit trennten sich die Mannschaften bestens gelaunt um 16:00 Uhr zur bevorstehenden Heimfahrt.



Trut-hahn	Gemein-wesen Material d. Fotografen	drei (ital.) ein Schiff erobern	brit. Film-regisseur, † 1976 (Sir Carol)	Mutter des Perseus	Kirchenbauwerk männliches Großwild	amer. Raum-sondernserie Sommer-blume	Stier-kämpfer zu Fuß
			schriftl. Machwerk Ingwer (engl.)				
Zirkus-arena Karten-spiel				Kennzahl einz. Treffer d. Verlierer			
		Vorbild, Hochziel IOC-Präsident				engl. Her-renanrede eh. ital. Währung (Abk.)	
			Grieche der Antike gummiart. Kunststoffe				
aus Zorn laut und schrill schimpfen	einverstan-den! (ugs.) Stadt in der Schweiz			Fluss zur Nordsee nordfinni-sche Stadt	Fluss zum Po gleichmä- Big hoch		
Balgerei Funk-ausstellung (Abk.)		Ähren-borste Straße (frz.)					
Mangel an klarem Weg leicht übel, schwindelig		Hochsprung- utensil Autokz. v. Schleswig					
		Fenster- vorhang					
Mühlen- besitzerin							

761922

„Boah, ist er Junge da drüben hässlich!!!“
 „Das ist mein Sohn!!!“
 „Oh, Entschuldigung, ich wusste nicht,
 dass sie der Vater sind!!“
 „Ich bin die Mutter.“

kollege: „wie läuft die diät?“
ich: „nicht gut. hatte eier zum frühstück.“
kollege: „gekochte?“
ich: „nougat.“

Warum ist der Magnet männlich?

Wäre er weiblich, wüsste er nicht, was er
 anziehen sollte!“

„Verbrennt ihn, er ist ein Zauberer!!“
 „Nein, ich bin kein Zauberer, ich bin
 Informatiker!!“
 „Formatiert ihn, er ist Informatiker!!“

Väter und Söhne
 Zwei Väter und zwei Söhne stellen sich nebeneinander vor einem großen Spiegel auf. Doch im Spiegelbild sind nur drei Personen zu sehen. Wie kann das sein?



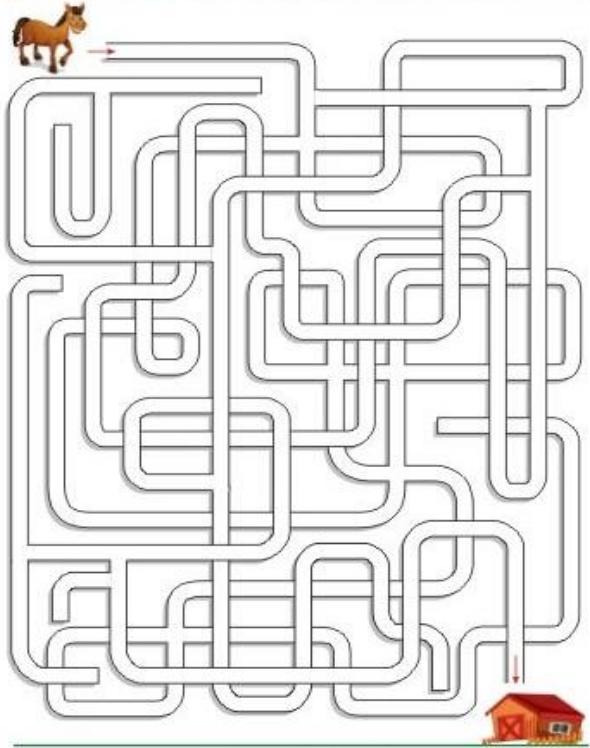
Eine junge Frau wohnte in einem noblen Hotel neben einer Bank. Eines Abends klopfte jemand an ihre Tür und noch ehe sie „Herein!“ rufen konnte, betrat ein fremder Mann ihr Zimmer. Als er die junge Frau erblickte, schrak er zurück und sagte: „Oh, entschuldigen Sie mich bitte, junge Frau, ich habe mich in der Tür geirrt. Mein Zimmer ist gerade nebenan.“ Dann ging er wieder. Die junge Frau überlegte kurze Zeit, erinnerte sich an die Tatsache, dass es in dem Hotel einen Dieb gab und bat den Hoteldetektiv zu sich. Nachdem sie ihm den Vorgang erzählt hatte, war er mit ihr der gleichen Meinung. Er ging in die Hotelhalle und nahm den Mann kurzerhand fest.

Welcher „Kunstfehler“ war dem Dieb unterlaufen?

Wenn der Dieb dachte, dass es sein Zimmer wäre, hätte er sicher nicht ungedeklopft.

5	3		7					
6			1	9	5			
	9	8				6		
8				6			3	
4		8	3				1	
7			2				6	
	6				2	8		
		4	1	9			5	
			8			7	9	

LABYRINTH

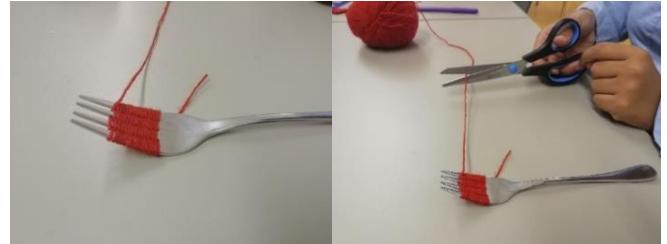
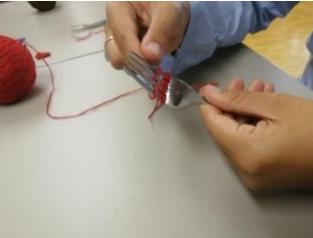


3	4	5	2	8	6	1	7	9
2	8	7	4	1	9	6	3	5
9	6	1	5	3	7	2	8	4
7	1	3	9	2	4	8	5	6
4	2	6	8	5	3	7	9	1
8	5	9	7	6	1	4	2	3
1	9	8	3	4	2	5	6	7
6	7	2	1	9	5	3	4	8
5	3	4	6	7	8	9	1	2

Basteltipp

- WOLLBLUMEN -

Von Raissa und Vroni



1. Gabelzinken 10- 15 x mit Wolle umwickeln

2. Faden abschneiden



3. Mit einer Nadel die einzelnen Reihen auffädeln (wie beim Weben). Die eine Seite ein wenig fester zusammenziehen.

4. Für eine Blume benötigt man 6 Stk. Blütenblätter



5. Die 6 Blütenblätter an der schmalen Seite zusammennähen. Dann in der Mitte eine Perle aufnähen.

6. Dann noch eine runde nähen und zusammenziehen.

verwendbar als Deko für Hauben, Gläser, Bilder...

Rezepte



Überbackenen Krautfleckerln mit Kürbiskernen



Zutaten

- ⌚ 200 g Fleckerl
- ⌚ ¼ Kopf Weißkraut
- ⌚ 100 g Kürbisfleisch (z. B. Hokkaido)
- ⌚ 1 Zwiebel
- ⌚ 2 EL Kürbiskernen
- ⌚ 2 EL Kürbiskern Öl
- ⌚ 2 EL Olivenöl
- ⌚ 150 g Bergkäse (gerieben)
- ⌚ Salz
- ⌚ Pfeffer Butter (zum Ausstreichen)

Zubereitung

Für die überbackenen Krautfleckerln mit Kürbiskernen die Nudeln in ausreichend Salzwasser bissfest kochen. Abseihen.

Das Kraut in kleine Stücke, das Kürbisfleisch würfelig schneiden. Zwiebel schälen und fein hacken.

In einer Pfanne Zwiebeln, Kraut, Kürbis und die Kürbiskerne in Olivenöl anschwitzen, mit den gekochten Nudeln durchschwenken und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Nudeln in eine ausgebutterte, feuerfeste Form geben und mit dem Käse bestreuen.

Im vorgeheizten Backrohr bei 160 °C ca. 25 Minuten backen.

Die überbackenen Krautfleckerln mit Kürbiskernen vor dem Servieren mit dem Kürbiskernöl beträufeln.



Nuss-Stangerl



Zutaten

- ⌚ 300 g Mehl
- ⌚ 200 g Butter
- ⌚ 100 g Staubzucker
- ⌚ 1 Eidotter
- ⌚ 1 Pkg. Vanillezucker
- ⌚ etwas Zitronenschale
- ⌚ 1 Prise Salz

Zum Verzieren

- ⌚ 1 Eidotter (zum Bestreichen)
- ⌚ Haselnüsse (gerieben)
- ⌚ Schokolade

Zubereitung

Für die Nuss-Stangerl zunächst den Mürbteig zusammenkneten. Dafür einfach alle Zutaten rasch verkneten. Den Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie einwickeln und mindestens 1 Stunde im Kühlschrank rasten lassen.

In der Zwischenzeit das Backrohr auf 170 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Den Teig dünn ausrollen. Mit einem scharfen Messer in gleichmäßige Rechtecke schneiden. Diese auf das Backblech legen und mit Eidotter einpinseln. Haselnüsse darauf streuen. Ins Backrohr schieben und etwa 12 Minuten backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.

Schokolade über dem Wasserbad schmelzen. Beide Enden der Nuss-Stangerl in die flüssige Schokolade eintauchen und vor dem Servieren gut trocknen lassen.

Ätherische Öle

WEISSTANNE



Duft:	frisch, klar, holzig, waldig
Wirkung:	aktivierend, belebend, luftreinigend, klärend, stärkend
Verwendung:	Aromapflege, Raumbeduftung
Hilft bei:	Müdigkeit, Energielosigkeit, geistiger Erschöpfung, winterlichen Unpässlichkeiten
Sorgt für:	Optimismus, Lebenskraft, Mut

Der fantastische Walduft erinnert an Weihnachten unter dem Tannenbaum. Der Duft stimmt positiv, mutig und verleiht neue Lebenskraft. Tipps: · für ein kräftigendes, belebendes Vollbad 4 – 10 Tropfen mit Basic Cocos-Schaumbasis (Flüssigseife), Honig oder Rahm vermischen · zur Luftreinigung in der Erkältungszeit mit Zitrusölen in der Duftlampe

YLANG-YLANG



Duft:	blumig, süßlich, sonnig
Wirkung:	aphrodisierend, besänftigend, entspannend, stimmungsaufhellend
Verwendung:	Aromapflege, Kosmetik, Parfum, zur Raumbeduftung
Hilft bei:	Aggressionen, weiblichen Unpässlichkeiten, Stress
Sorgt für:	Entspannung, Geborgenheit, ein Gefühl von Körperlichkeit

Der sinnliche Duft der exotischen Blüten ist unwiderstehlich. Die Qualitätsstufe «extra supérieur» zeichnet das best riechende ätherische Öl aus, «Ylang Ylang complet» ist das ganzheitlichste – es beinhaltet alle Fraktionen.

Tipps: · die Essenz für die Frau! 4 – 5 Tropfen in einen Becher Rahm mischen und in ein Vollbad geben. Macht die Haut weich und geschmeidig, stärkt ein Gefühl sinnlicher Weiblichkeit.



Wo ich wohne und arbeite

Klaus PoPP 2020 Bericht

Ich Wohne und Lebe seit fast 3 Jahren in

Miravita Hacksperr 28 Waldzell Wohnhaus und ich Arbeit in Miravita

Nussbaum 32 in der Mediengruppe ich

Mache manchmal Küchendienst und ich

Auch Teppich weben und mache Sitzauf

Lagen und ich Rechne und Schreibe

Zeichne was und ich Mahle was aus und

Ich Trinke gerne Kaffee und ich Raste

Immer wieder aus Geschrieben 06.03.2020 Klaus PoPP Buchautor

Weberknecht Schriftsteller

Das Zebra

Klaus PoPP Zebra ist auch eine Pferdeart mit Weißen und Schwarzen

Streifen.Zebra wohnen und Leben auf Farmen und sie sind auch Herden und

Rudelltiere und man sieht auch in Bayern Und in Österreich an Straßen foneinen

Bürgersteig bis zum andern Bürgersteig Rote und Schwarze Streifen und Weiße

*Und Schwarze Streifen und sie haben den Gleichen Namen wie die Zebrapferde
die Zebra sind auch im Tierpark oder Zoo zu Hause*

Geschrieben 19.02.2020 Klaus PoPP

Buchautor Weberknecht Schriftsteller



ab

23. Oktober 2020

bei Miravita Nußbaum

erhältlich auch bei:

**Nah&Frisch Miravita in Waldzell
und beim Spar in Lohnsburg**

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Allerheiligen-Gestecke



Öffnungszeiten Miravita Nußbaum:

Mo-Do 08:00 – 16:00 Uhr

Fr 08:00 – 12:30 Uhr

Leider entfällt der diesjährige Weihnachtsmarkt!

Adventkränze werden bei Nah&Frisch Miravita in Waldzell verkauft und sind auch auf Bestellung erhältlich.

„Weihnachtliches“ wird direkt in den Werkstätten zum Verkauf angeboten!

**Nußbaum 32
4924 Waldzell
Tel.: 07754/20223-0
www.miravita.eu**