



Dieses Weihnachtsfest steht unter einem etwas anderen Stern als gewohnt. Trotzdem möchten wir es zu einem ganz besonderen Fest machen. Es soll fröhlich werden und unser Herz erwärmen.

Wir haben uns überlegt, wie wir unseren Mitgliedern, Freuden und Förderern eine Freude machen können. Daraus ist diese kleine Weihnachtsfibel entstanden. Hierin finden sich kleine Inspirationen für die Winterzeit zusammengetragen von einigen unserer Aktiven, die besten Plätzchenrezepte unseres Café-Teams und einiges mehr – eben so manches, mit dem wir dazu ermutigen wollen, sich in dieser Zeit jeden Tag am Leben neu zu erfreuen.

Zeigen wir allem Unbekannten, dass wir ihm etwas entgegenzusetzen haben: den Mut. Mut ist eine Form des Vertrauens. Nicht in die eigene Kraft, sondern in etwas, das uns beschützt.



Wir wünschen Ihnen ein frohes Weihnachtsfest und ein glückliches, gesundes neues Jahr





Zubereitung

Das Eiweiß ganz steif schlagen. Den gesiebten Puderzucker und das Aroma löffelweise hinzufügen und über kochendem, von der Kochstelle genommenem Wasser solange weiterschlagen bis die Masse glänzt. Die Walnusskerne vorsichtig unterheben. Mit 2 TL Häufchen auf ein mit gefettetem Backpapier belegtes Backblech setzen. (Hier auf dem Foto mit Haselnuss dekoriert). Im vorgeheizten Backofen bei 125 Grad ca. 20-25 Min. backen.

2 Eiweiß 100 g Puderzucker ½ Fläschchen Butter-Vanille-Aroma 200 g geviertelte Walnusskerne

gebacken von Ursula Aurbek

Was uns bewegt



Weihnachtswunsch

HOFFNUNG hoffnungsvoll hoffen friedvoll FVIEAE friedlich Ließen liebevoll Liebe Teil teilen mitteilen.

Jo M. Wysser

herzlichst gewünscht von Ellen Tappert



frankfurt-am-main

klanglich angereichert von Michael Pohlner





einspaziert von Helen Petersson

Original hessisch

frankfurter Bethmännchen





Mit Vögeln im Garten

ist immer Weiknackten

Meine Frau und ich sind glücklich, einen großen Garten zu haben. Allerlei Getier freut sich über das üppige Futterangebot, das sie dort vor allem im Sommer vorfinden. Seit wir uns entschlossen haben, unsere gefiederten Freunde ganzjährig zu füttern, sind viele Vogelarten dazubekommen. Amseln, Finken, Meisen & Co. fressen uns sozusagen die Haare vom Kopf. Gerade haben wir wieder 25 kg Spezialvogelfutter und 200 Stück Fettknödel bestellt. Das dritte Mal in diesem Jahr! Wie lange das wohl reichen wird? Die Piepmätze verputzen in zwei Tagen ganze neun Knödel.

Fürs Füttern werden wir jedoch auch mehr als reich belohnt. Sobald der Morgen dämmert, beginnen die Singvögel zu trällern. Täglich erfreuen wir uns an so manchem fröhlichen Gezwitscher und munteren Lied.

Selbst unsere Hunde freuen sich riesig über den Besuch unserer gefiederten Freunde. Das emsige Geflattere von Baum auf Strauch aufs Vogelhäuschen finden sie äußerst spannend. Außerdem fällt ab und zu das eine oder andere Körnchen für sie ab, das ihre fliegenden Spielkameraden aus dem Futterhaus fallen lassen.

Auf diese Weise haben wir das ganze Jahr "Weihnachten": weil die Bescherung nie aufhört und die Freude darüber andauert.



Schmelzen auf der Zunge

VANIUEKIPFERU



Zutaten ca. 40 Stück 150 g Mehl 1 Prise Salz 150 g gemahlene Mandeln 100 g Zucker 150 g Butter 1 Ei 1 Eigelb 1 TL Bourbon-Vanillezucker

Zubereitung

Zutaten vermengen und zu einem Teig kneten. In Folie packen und ca. 1 Std. kühlen lassen. Danach 3 cm dicke Rollen formen. Die Backbleche mit Backpapier belegen. Bei 150 Grad Umluft 20-30 Min. backen. Wenn die Kipferl dünner sind, dann max. 15 min. Puderzucker mit Vanillezucker vermengen und die Kipferl noch heiß darin wälzen.

gebacken von Helga Müller



Nüsse gehören einfach zu einem traditionsreichen Weihnachtsfest. Die knackigen Kerne geben uns in der kalten Winterzeit zudem viele wichtige Nährstoffe und Vitamine.

Ursprünglich hatten Nüsse aber an Weihnachten eine tiefere Bedeutung. So hielt der Weihnachtsbaum schon früh Einzug in die warmen Stuben der Christen. Sie schmückten die Tannen damals nicht etwa mit bunten Weihnachtskugeln, sondern mit roten Äpfeln und Nüssen. Die Äpfel symbolisierten dabei die Liebe Gottes zu den Menschen, aber auch die Vertreibung aus dem Paradies. Die Nüsse, mit ihrer harten Schale und dem schmackhaften Kern, standen hingegen für Gottes Weisheit und sein Wort, das – genau wie der Nusskern – nicht immer leicht. zu fassen ist.

Nach dem Fest wurden die essbaren Köstlichkeiten übrigens an die Armen verteilt, damit auch sie ein leckeres Weihnachtsfest hatten.

Zutaten

250 g Mehl

1 P. Schokoladenpuddingpulver

1 TL Kakao

125 g Puderzucker

1 P Vanillezucker

250 g Butter

Dazu: 100 g Mandelstifte

Engadiner Mandelscheiben

Butterzart knackig



Zubereitung

Alle Zutaten zu einem Teig verarbeiten. Mandelstifte einkneten. Den Teig zu Rollen formen und ca. 1-2 h kaltstellen. Mit einem scharfen Messer Scheiben abschneiden, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Dann geht es ab in den vorgeheizten Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) ca. 10 Minuten backen. Gut abkühlen lassen, denn warm brechen die Plätzchen leicht!

gebacken von Brigitte Loewen



Hell ein Lichtlein Grennt

Warten aufs Christkind





An langen Winterabenden setze ich mich mit meiner Familie und Freunden gern in gemütlicher Runde zusammen. Gemeinsam erfinden wir Geschichte. In der müssen beispielweise folgende Worte vorkommen: Weihnachtsbaum Zeitungsverkäufer, Engelshaar, Goldfischglas, Starthilfekabel, Bescherung, Notaufnahme, Promenadenmischung, Karibik, Eisblumen, Wechselgeld, Nachricht, Straßenbahnschaffner, Schlittschuhe.

Dazu reichen wir eine brennende Kerze in der Runde herum. Jeder, der sie in der Hand hält, erzählt die Geschichte weiter. Das ist eine Mordsgaudi. Jedenfalls lachen wir viel. Probieren Sie's doch mal aus.



Wenn es kalt ist, gehört er einfach mit dazu: der fruchtige Winterpunsch.

Zubereitung

Orange/Zitrone mit heißem Wasser abbürsten und in Scheiben schneiden. Mit den anderen Zutaten (Gewürze im Säckchen) in einen Topf geben, erwärmen (nicht kochen) und dann für mind. eine Stunde ziehen lassen. Vor dem Servieren noch mal erwärmen.



Welcher Wein? Klassisch ist Rotwein die Grundlage. Er sollte einen niedrigen Säuregehalt und wenig Gerbstoffe (Tannine) haben. Portweine sind gut als Grundlage. Außerdem eignen sich z.B. Dornfelder, Spätburgunder oder Lemberger.

Alkoholfreie Alternative

Sie können den Rotwein auch durch Kirsch-, Trauben-, oder einen anderen roten Beerensaft ersetzen.

> zubereitet von Michael Gruhn



Zutaten

200 g Butter 100 g Puderzucker 2 EL Vanillezucker 1 Prise Salz 150 g Mehl 200 g Stärkepuder



Zubereitung

Butter mit gesiebtem Puderzucker, Vanillezucker und der Prise Salz schaumig rühren. Mehl mit Stärkepuder mischen, durchsieben und etwa 2/3 der Menge unterrühren, den Rest schnell einkneten. Dann den Teig etwa 30 Minuten kühl stellen. Daumendicke Rollen formen, in etwa 5 bis 7 mm dicke Stücke teilen. Kugeln formen und auf ein bemehltes Backblech legen. Mit der Gabel etwas plattdrücken und im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad ca. 12 Minuten sehr hell backen.

Der Chrißbaamständer

Wer immer uff seim Drehstuhl stitzt
Un iwwre Zahlereihe schwitzt,
Der lechzt als wie gehetztes Vieh
Nach ener Stund voll Poesie.
Do so e Sehnsucht stillt zum Glick
der Chrißbaamständer mit Musik.
Dafür da is kaa Geld zu schad,
des is der rechte Apparat
so ganz geschaffe fürs Gemiet
wo meer was heert un ach was sieht.
Dem Kunz, dem fälts zwar schwer,
Doch worscht, der Ständer, der muß her
Er hat sich gleich ahn aageschafft
Von allerstärkster Fedderkraft

Bevor der heilge Awend kimmt, wird im Familienrat bestimmt, daß erscht, wanns dreimal hätt geschelft, der Apparat wird losgestellt Von auße mit ner lange Schnur, Daß selbst der Vadder noch kaa Spur Von dem Effekt voraus verpraßt,, Uff den die ganz Familie baßt. Weil nor e zielbewusster Mann Mit so ne Maschine umgehn kann. Da ließ der Kunz heut kaas so schnell Bis an sei Christbaumkarussel. Sogr sei Fraa wird schließlich wild, Weil er in aamfort "owacht" brillt, Un da e net de Grund sieht ei. Butzt er im Zorn de Baam allei.

Vergoldede Niss un bunt Konfekt,
Dannezappe, gipsbedeckt,
Un widder Äppffel, klaa un groß,
Der Jona un de Nickolos,
Kanariefäschel, Schmedderling,
Quittewerscht, un goldene Ring
Un Stern und Kugele von Glas,
Lametta un Gott waaß noch was.
Was merr sich winscht im kiehnste Traum,
Des hängt er alles an de Baumm.

Doch wie er selbst eneivisiert,
Da steht er wie vom Schlag gerihrt,
Denn, was er sieht im Lichterglanz,
Des is de reinste Hexedanz:
Der Baam, der schnorrt erum akrat
Als wie e richtig Feuerrad,
Die goldne Engel alle drei,
Die flitze grad nur so vorbei.
Der Nicelos, der jäscht ganz quer,
Wie doll dem Jonas hinnerher.

Die Föschel flattern angst un bang; Die Kerze flamme fingerlang. Und die Rakete mit Gebraus. sie fahrn uff alle Seite naus Die Eppel, Niß uns Bleigewicht, Merr maant, es käm des jingst Gericht. Die Fraa, die reißt entsetzt derrgleich Die Kinner ausem Schußbereich. Der Kunz, der seht noch "Oh verflucht" Woruff er gleichfalls Deckung sucht. Und dorch de Dierspalt guckt er scheel: Da bockt dem Melchir sei Kamel. Es hat en Schuß von hinne krieht. Dass es bis zu de Herte flieht Und bums - da schlägt mit schwerem Knall En Abbel in de Ferdestall.

Der Kutscher in seim blaue Rock. Er muss errunner von sehm Bock Un aach die neue blechern Chaise. die wird vermeewelt bitterbees. Padautz hat mitte uff em Disch en Volltreffer die Boppekich. Die Spaasau, die merr dort serviert, Werd zu Atome demoliert. Doch damit is noch lang net Schluß, Im Hiehnerhof setzt jetz en Schuß, So dass so mancher Gockel, manche Ent. ich entsetzt von ihrem Brettsche trennt. Weil kaans sich an en hie getraut, Da schießt der Baam noch mehr ins Kraut Un schmeisst jetz ohne Ziel un Wahl die Wunnderkerze ins Lokal, So daß dem Kunz sei Schlappepaar Im Nu der reinste Krater war. Wie des dem Kunz sei Mädche sieht, So pletzkich widder Lewe krieht, Sie schlägt drei Kreuz, dann sterzt se los Un rett noch knapp ihr Barchenthos.

Gedicht in Frankfurter Mundart Von Ferdinand Happ (1868-1952) - Leicht gekürzt -

rezitiert von Wilfried Siegmund







Zutaten 175 g Mehl 75 g Stärkepuder 65 g Zucker 2 EL Vanillezucker 1 Ei 165 g Butter Zum Bestreichen:
Aprikosenkonfitüre
Zum Füllen:
200 g Rohmarzipan und
150 g Puderzucker
Bezug: 125 g SchokoladenGlasur, 125 g Walnusshälften

Jmmer willkommen Hausfreunde

Zubereitung

Mehl und Stärke auf die Tischplatte sieben. Zucker und Vanillezucker zufügen. Eine Vertiefung in die Zutaten drücken, das Ei hineingeben und die Butter als Flöckchen an den Rand setzen. Zuerst mit dem Messer durcharbeiten, dann zusammenkneten und in Folie gepackt ca. 1h in

den Kühlschrank stellen.

Auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ca. 3 mm dick ausrollen. Runde Plätzchen ausstechen im Durchmesser von etwa 4 cm. Diese auf gebuttertes Backblech legen und im vorheizten Ofen bei 220 Grad 5-8 Minuten goldgelb backen.

Rohmarzipan mit dem gesiebten Puderzucker verkneten, 3 bis 4 cm dick ausrollen und in der gleichen Größe wie die Teigplätzchen ausstechen. Die ausgekühlten Plätzchen dünn mit der Konfitüre bestreichen, Marzipanplättchen draufsetzen, in dickflüssige Schokoladen-Glasur tauchen und eine Walnusshälfte aufsetzen.







Zutaten für 4 Personen 400g Karotten 80ml Olivenöl 450ml Sahne 550ml Gemüsebrühe 1 Zwiebel ½-1 Vanilleschote 1 TL Lebkuchengewürz 80 ml Weißwein 4 Scheiben Toastbrot Paprikapulver Salz Karotten säubern und in Stücke schneiden. Die Vanilleschote längs durchschneiden, das Mark herausschaben und beiseitestellen. Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig andünsten. Die Karotten hinzufügen und 2 bis 3 Minuten andünsten. Mit Weißwein ablöschen und mit der Gemüsebrühe und 400 ml Sahne auffüllen, den Deckel auflegen und bei mittlerer Hitze weichkochen. Anschließend die Suppe pürieren und nochmals aufkochen lassen. Vanillemark und Lebkuchengewürz hinzufügen. Mit Salz abschmecken.

Die Toastbrotscheiben goldbraun toasten und mit Keksausstechern kleine Sterne ausstechen. Den Verschnitt in kleine Croûtons würfeln und separat zum Nachfüllen reichen. Dann noch die Sahne aufschlagen und auf jede Portion ein Sahnehäubchen in die Mitte geben. Toaststerne auflegen. Zum Schluss leicht mit Paprikapulver bestäuben oder auch frische Kräuter drüberstreuen.



1/2 Zitrone

gebacken von Friedel Völker

Bastelanleitung für Deinen persönlichen

Weihnachtsmann



Mit dem Rad

sicher durch den Winter



empfohlen von Tom Hemmerick

Der ADFC empfiehlt:

- Halte größeren Abstand als im Sommer und bremse frühzeitig und maßvoll.
- In Kurven solltest du weder bremsen noch treten, besonders bei fester Schneedecke oder glatter Straße.
- Vermeide auf Glatteis
 Lenkbewegungen und lass das Rad ausrollen, ohne zu bremsen.
- Für besseren Halt auf der Fahrbahn, lass etwas Luft aus den Reifen
- Winterreifen sind eine gute Investition, denn sie bieten Halt auf nassem Schnee. Bei frischem Schnee: binden Sie Kabelbinder in kurzen Abständen voneinander um die Reifen, die überstehende Enden abschneiden. Aber vorsichtig: Die DIY-Winterreifen sind nur für Fahrräder mit Scheiben- oder Trommelbremsen geeignet.

2. Licht

Seitenläufer-Dynamos rutschen auf nassen und kalten Reifen durch, das Licht funktioniert nicht. Ein Nabendynamo ist deshalb an jedem Winterrad ein Muss. Viele Herstellerbieten sie auch mit Standlicht-automatik an. Wer sein Fahrrad noch mehr ins rechte Licht rücken möchte, setzt auf Speichenreflektoren.

Auch im Winter sind viele Fahrradfahrer auf Maintals Straßen unterwegs. Das ist – je nach Wetterlage – nicht ganz ungefährlich. Mit diesen Tipps kommst Du sicher durch den Winter.

3. Fahrradsattel

Ein beschichteter Sattelüberzug schützt vor Nässe, Kälte und Rissen. Mit einem Oberzug aus Kunstfell sitzt es sich auch auf dem kühlen Leder- oder Kunststoffsattel schön warm. Zudem sollte dein Sattel etwas niedriger eingestellt sein. Wer unerwartet bremsen oder halten muss, kann sich so schneller mit den Beinen abstützen.

Kunst vom Herzen









Um die Aktion zu unterstützen, stellen sich viele Menschen vor die ikonischen Engelsflügel und machen ein Foto.

Eine schöne Sache finde ich die Aktion der Künstlerin Colette Miller in Los Angeles, der Stadt der Engel. Ihre Engelsflügel befinden sich verteilt in ganz L.A. und mittlerweile auch in anderen Teilen der Welt. Die Aktion appelliert an unsere Humanität und daran, dass wir die Engel dieser Erde sind.

Mein Wunsch: dass ein Graffti-Künstler solche Flügel auf das graue Bürgerhilfe-Haus in der Niddastraße sprayt. Und dann können wir alle auch kleine "Engel" werden!

