

WIBI ZITIG

Adventskalender





Ein Funkeln im Alltag

Liebe Leserinnen und Leser

Auch in diesem Advent durfte ich wieder eine ganz spezielle Ausgabe der Wibi Zitig für Sie gestalten. In dieser Ausgabe sind wir vielen Traditionen und Herkunftsgeschichten auf der Spur. Mit 24 Beiträgen, mal informativ, mal unterhaltsam, zum Rätseln oder Nachdenken. Der Wibi Zitig Adventskalender soll Ihnen jeden Tag ein kleines Funkeln ins Haus bringen.

Der Advent ist die Zeit, um zurückzublicken: auf ein Jahr voller Begegnungen, Abschiede und Neubeginne. Wir haben gelernt, gelacht, unterstützt, begleitet und dabei unzählige kleine Funken gesammelt, die zusammen ein grosses Ganzes ergeben.

Besonders schön ist es, zu sehen, wie sich unsere Lernenden entwickelt haben, wie sie wachsen, ihren Weg finden und das Haus mit ihrer individuellen Art bereichern. Manche schlugen nach der Ausbildung neue Wege ein, andere bleiben. Alle jedoch verfolgen sie dasselbe Ziel: Menschen zu helfen.

Ein besonderes Funkeln lag in diesem Sommer ganz sicher über unserem neu gestalteten Garten. Beim Sommerfest durften wir ihn endlich präsentieren und die vielen positiven Rückmeldungen haben uns gezeigt, wie sehr sich die Mühe gelohnt hat. Noch schöner ist es, zu sehen, wie unsere Bewohnenden ihn nun Tag für Tag geniessen: beim Spazieren, Plaudern oder beim Sünnele auf einem Bänkli.

Auch der Herbstmarkt im Oktober war wieder ein voller Erfolg. Nicht nur für uns, sondern auch für unsere zahlreichen Aussteller. Vielen Dank an alle, die diesen Anlass mitgestaltet haben und vielen Dank an alle Besucherinnen und Besucher für Ihre Einkäufe.

Und das Jahr ist noch lange nicht vorbei: Adventsandacht, Konzerte, Samichlausbesuch und das Bewohner Weihnachtsfest stehen noch bevor – lauter kleine Momente, die uns durch die Winterzeit begleiten.

Gleichzeitig blicken wir schon voller Vorfreude nach vorn: Auch im neuen Jahr wird wieder viel funkeln – neue Anlässe für unsere Bewohnenden, Ausflüge, gemeinsame Erlebnisse. Und ein grosses Highlight: Im April 2026 sind wir an der GEWABE'26 mit einem eigenen Stand vertreten. Wir freuen uns schon jetzt auf viele bekannte Gesichter, die uns dort besuchen.

Ich wünsche uns allen, dass wir diese funkeln- den Momente weitertragen. Dass wir sie bemerken, wenn sie geschehen und vielleicht sogar selbst ein bisschen Glitzer in den Alltag anderer streuen. Denn manchmal braucht es gar nicht viel um das Leben ein bisschen heller zu machen.

Ich wünsche Ihnen und Ihrer Familie eine besinnliche Adventszeit, frohe Festtage und ein neues Jahr voller Wärme und funkeln- der Augenblicke.

Wir lesen uns wieder. Im neuen Jahr, voller neuer Kapitel. Mit neuen Geschichten und alten Bekannten.

Kim Roth
Redakteurin

« Im Funkeln der
Lichter spiegelt sich
die Wärme der Liebe. »



wir wünschen Ihnen einen schönen

1. Advent

... noch 24 Tage bis Weihnachten

Jahresrückblick

Die Adventszeit – das ist die Zeit zur Ruhe zu kommen, zu genießen, zu schlemmen und anzustossen.

Die Zeit um ... Neues zu Entdecken und zu Staunen, aber auch für Besinnlichkeit und gemütliche Stunden.

Sie steht für ... Wärme, Dankbarkeit und das Zusammensein mit den Liebsten.

Aber bei uns werden diese Werte nicht nur im Dezember ausgepackt! Im Wiborada leben wir sie das ganze Jahr über.

Genießen Sie unseren Jahresrückblick mit einigen Eindrücken aus dem vergangenen Jahr; Als Einstimmung und als kleinen Vorgeschmack, um nicht schon vor lauter Neugier die ganze Zeitung vor dem 1. Dezember durchzublättern.



Wilde Tierbesuche



Singen und Schunkeln am Pläuscher Konzert



Erste warme Sonnenstrahlen genießen auf dem Erinnerungsweg



Gemütliches Beisammensein und erfrischender Apéro auf der Terrasse





Rösslifahrt bei bestem Wetter durch die Natur



Sommerfest und Eröffnung des neuen Gartens unserer geschützten Wohngruppe



kuscheliger Katzenbesuch



Immer eine grosse Freude: Unsere Modenschau. Und wie immer gibt es viel Applaus für unsere Models.





Und wie haben Sie früher Weihnachten gefeiert?

Das schönste an Weihnachten war der Schnee und als Kind freute ich mich am meisten, wenn das Glöckli vom Christchindli geläutet hat.

Stefan Weber



Unsere Familie war sehr gross, die Geschenke waren klein. Aber das Zusammensein war viel schöner als grosse Geschenke.

Margrit Schildknecht



Der Weihnachtsbaum wurde bei uns im eigenen Wald gefällt. An Heiligabend gab es immer ein besonderes Essen mit gutem Fleisch.

Edith Steiner



Ich habe immer sehr gerne Weihnachten gefeiert, schon als Kind und später mit meiner eignen Familie. Als Kind habe ich meiner Familie Weihnachtsgedichte vorgetragen.

Pia Landolt



Auch bei uns wurde der Baum im eigenen Wald gefällt. Ich erinnere mich an das grosse Staunen der Kinder unter dem Tannenbaum. Um die Geschenke hat sich immer meine gute Frau gekümmert.

Hans Lehmann



Bei uns war es Tradition den Christbaum mit echten Kerzen zu schmücken. In der Weihnachtszeit hatten wir immer 3 bis 4 verschiedene Guetzelisorten zu Hause.

Rösli Rutishauser



Weihnachten rund um die Welt...



Das eine, typische Schweizer Weihnachtsgericht gibt es nicht – das würde zu diesem vielsprachigen und multikulturellen Land auch gar nicht passen. Am meisten verbreitet sind:

- Käsefondue, Fondue Chinoise, Fondue Bourguignonne
- Rollschinken
- Raclette und Tischgrill

Je nach Kanton gibt es auch regionale Spezialitäten:

Aargau: Pastetli mit Milken (Kalbspasteten)

Tessin: Ravioli in Brodo (Ravioli in Brühe)

Westschweiz: Truthahnbraten

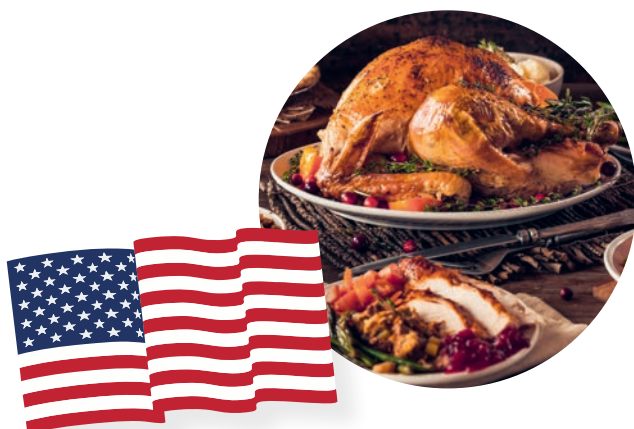
Und wie sieht es in anderen Ländern aus?



Amerika

Wenn es um Mahlzeiten geht, haben die Amerikaner mehr Traditionen zum Thanksgiving-Fest als zu Weihnachten. Der Feiertag Thanksgiving geht auf Erntedankfeste der frühen europäischen Siedler zurück, insbesondere auf das Fest der amerikanischen Pilgerväter, bei dem sie gemeinsam mit indigenen Völkern das erfolgreiche erste Erntejahr feierten. Bei dem Fest geht es vor allem darum, Dankbarkeit zum Ausdruck zu bringen; gegenüber Familie, Freunde und dem Leben. Die Mehrheit der Amerikaner genießt an Thanksgiving ein Truthahnessen mit Beilagen wie Kartoffelpüree, Käsemakkaroni, Maiskolben und Truthahnfüllung.

An Weihnachten hingegen ist es oft sehr unterschiedlich. Anstatt dass die meisten im Land einem einzigen traditionellen Gericht folgen, schaffen Familien in der Regel ihre eigenen Traditionen – oft basierend auf ihrer kulturellen Herkunft oder regionalen Vorlieben.



Deutschland

Auch bei unseren Nachbarn kann das Weihnachtsmenü je nach Region ganz unterschiedlich ausfallen. Bei den einen werden Würstchen mit Kartoffelsalat serviert, bei den anderen Geflügel. Die meisten Deutschen servieren jedoch traditionell Enten- oder Gänsebraten mit Rotkraut und Kartoffel-Klößen. Aber auch die Deutschen mögen unseren Schweizer Käse, bei vielen gibt es an Weihnachten Raclette oder Fondue.





Panettone – mit Liebe gebacken, aus Liebe erfunden?

Zu einem vorweihnachtlichen Einkaufsbummel in Mailand gehört einfach dazu, dass man neben all den Geschenken für die Familie auch noch einen Panettone mit nach Hause bringt. Das süsse, luftige Weihnachtsgebäck aus Norditalien ist auch bei uns in der Weihnachtszeit kaum noch wegzudenken. Ganze Berge des duftenden, bunt verpackten Hefekuchens türmen sich in den Regalen der Läden. Seine Entstehungsgeschichte ist sagenumwoben und märchenhaft.

Was ist Panettone?

Im Panettone ist alles drin, dass der Vorratsschrank einer Bäckerei hergibt: Butter, Zucker, Eier, kandierte Früchte, Zitronat, Sultaninen und natürliche Aromen. Denn der Panettone ist streng genommen ein Brot, kein Kuchen, er ist also das Produkt eines Bäckers, nicht das eines Konditors.

Der ganze Herstellungsprozess mit Sauerteig ist langwierig und dauert ungefähr 36 Stunden. Durch mehrfache Geh- und Ruhezeiten sowie das kopfüber Aufhängen zum Abkühlen erhält er seine typische luftige, kuppelförmige Struktur.

Wie ist Panettone entstanden?

Zu der Entstehung des Panettone und seiner Namensgebung sind verschiedene Geschichten und Legenden bekannt.

Die schönste zuerst: Im Jahr 1490 verliebt sich der junge Ritter Ughetto aus Mailand in die Bäckerstochter Adalgisa. Wegen ihres unterschiedlichen Standes war eine Hochzeit nicht gestattet, weshalb sich der verliebte Ughetto bei Adalgisas Vater Antonio als Bäckergehilfe anstellen liess. Die Geschäfte liefen schlecht. Der wohlhabende Ritter Ughetto verschaffte dem Bäcker Antonio schliesslich kostbare Zutaten wie kandierte Früchte, Rosinen und Butter. Mit diesen edlen Zutaten erschuf Antonio ein süsses, luftiges Brot und kam schnell zu Ansehen und Wohlstand. Der Hochzeit von Ughetto und Adalgisa stand nichts mehr im Weg. Das Brot wurde «pane di Toni» (Brot des Toni) genannt, daraus sei schliesslich der Name Panettone entstanden.



Auch die zweite Legende spielt in Mailand und auch hier gibt's einen Toni als Namensgeber: An einem Weihnachtsfest am Hof des Herzog Ludovico wurde der Kuchen im Ofen vergessen und verkohlte. Der Koch war am Boden zerstört, bis ihm seine Küchenhilfe Toni ein paar Teigreste brachte. Diese hatte Toni sich zuvor zur Seite gelegt um etwas für sich nach Hause zu nehmen. In ihrer Not improvisierten die beiden ein Gebäck, welches der adligen Gesellschaft vorzüglich schmeckte. Eine weitere Legende zur Entstehung des «pane di Toni» war geboren.

Die dritte Geschichte erzählt von einer armen Nonne, die zu Weihnachten alle Zutaten zusammensuchte, welche die Klosterküche noch hergab, um ihren Mitschwestern wenigstens an diesem Festtag eine kleine Freude zu bereiten. Die Schwestern waren so begeistert von dem Weihnachtsbrot, dass sich Berichte davon schnell in ganz Mailand verbreiteten. Menschen kamen zum Kloster um gegen eine Spende ein Stück Brot mitnehmen zu dürfen. Ab diesem Tag war das Kloster nicht mehr arm.

Wir werden wohl nie erfahren, welche Legende die wahre Entstehungsgeschichte des Gebäcks ist – doch eines ist sicher: Der Panettone bleibt ein süsses Stück italienischer Geschichte und ein Symbol für Liebe und Genuss.

Schwarzwälder Kirsch Guetzli

In den USA wurde am 4. Dezember 1987 offiziell der Tag der Kekse (engl. National Cookie Day) eingeführt. Das heisst, heute ist der perfekte Tag zum Guetzle! Wir haben ein tolles Rezept für Sie.

Mürbeteig

300 g Weizenmehl

2 EL Kakaopulver

1 Msp. Backpulver

100 g Puderzucker

1 Pck. Vanillin-Zucker

175 g weiche Butter

1 Ei (mittelgross)

Füllung

150 g Kuvertüre weiss (weisse Kochschokolade)

75 g Vollrahm

1 EL Kirsch

Dekoration Guetzldeckel

2 EL Milch

50 g Raspelschokolade dunkel

Kirschfüllung

4 EL samtige Chriesi-Gonfi

2 EL Kirsch

1. Mehl mit Kakao und Backpulver in einer Rührschüssel mischen. Übrige Zutaten hinzufügen und alles mit einem Mixer (Knethaken) zunächst kurz auf niedrigster, dann auf höchster Stufe zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig zugedeckt etwa 30 Min. kaltstellen.
2. Weisse Schokolade klein hacken. Vollrahm in einem kleinen Topf aufkochen, vom Herd nehmen und die Schokolade unter Rühren darin schmelzen. Die Masse in eine Rührschüssel füllen und etwa 1 Std. in den Kühlschrank stellen. Hinweis: Nicht länger als 1 1/2 Std. kaltstellen!
3. Backofen vorheizen. Ober- und Unterhitze 180 °C oder Heissluft 160 °C
4. Mürbeteig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche etwa 3 mm dünn ausrollen. Gewellte Taler (Ø 4–5 cm) ausstechen und auf das Backblech legen. Die Hälfte der Taler mittig mit einem kleinen runden Ausstecher (Ø 2 cm) ausstechen. Diese Teigringe mit Milch bestreichen und mit Raspelschokolade bestreuen. Guetzli für ca. 11–13 Min in der Ofenmitte backen, danach abkühlen lassen.
5. Chriesi-Gonfi in einem kleinen Topf kurz aufkochen, leicht abkühlen lassen und anschliessend Kirsch unterrühren.
6. Die weisse Füllung mit dem Handmixer so lange aufschlagen, bis die Masse fester wird. Kirsch kurz unterrühren. Die Füllung in einen Spritzbeutel füllen, eine Ecke abschneiden und einen Kreis aussen auf die Guetzli spritzen. In der Mitte etwas Platz frei lassen für die Kirschfüllung.
7. Die abgekühlte Kirschfüllung in einen Spritzbeutel füllen und eine kleine Ecke abschneiden. Die Kirschfüllung vorsichtig in die Mitte der weissen Füllung spritzen. Guetzldeckel aufsetzen und andrücken. Vor dem servieren mindestens eine Stunde kaltstellen.





Das erste Weihnachten im Wiborada

Es war der 5. Dezember, und draussen fiel der erste Schnee des Winters. Leise, fast zärtlich legten sich die weissen Flocken auf die Dächer des Wiborada. Drinnen roch es nach frisch gebackenen Guetzli und Orangen, die jemand geschält hatte. Trotz der festlichen Düfte fühlte sich Heidi seltsam leer. Es war ihr erstes Weihnachten hier. Ohne das alte Haus, ohne ihren Mann, ohne den vertrauten Adventschmuck am Wohnzimmerfenster.

Sie sass in der Cafeteria, eingehüllt in eine warme Strickjacke, und sah den Schneeflocken nach. Neben ihr stand eine kleine Schale mit Mandarinen, eine Tradition aus ihrem Zuhause.

«Ist hier noch frei?» Eine vertraute Stimme riss sie aus den Gedanken. Es war Livia, ihre Enkelin.

«Aber sicher, mein Schatz. Was für eine Überraschung!»

«Überraschung?», grinste Livia. «Ich habe dir doch gesagt, dass ich heute komme. Du dachtest wohl, ich vergesse dich am Samichlaustag?»

Heidi lachte leise. «Man weiss ja nie. Ihr Jungen habt so viel um die Ohren.»

Livia stellte eine kleine Stofftasche auf den Tisch. «Ich habe etwas mitgebracht. Rate mal!»

«Wenn ich raten müsste – Guetzli?»

«Fast. Aber nicht irgendwelche Guetzli. Deine Mailänderli. Nach deinem Rezept.»

Heidi sah sie überrascht an. «Du hast sie gebacken?»

«Ja. Mama und ich haben's versucht. Und dabei fast die Küche abgefackelt. Aber sie sind gelungen.»

Sie öffnete die Dose, und für einen Moment war alles wieder wie früher: der Duft, der Klang des knisternden Papiers, das Lachen, das den Raum erfüllte.

«Weisst du», sagte Heidi leise, «ich hatte ein bisschen Angst vor diesem Weihnachten. Und ich war die letzten Tage auch ein wenig traurig – kein Baum im alten Wohnzimmer, kein Kamin, keine Stimmen im Hausflur. Nur fremde Menschen, die sich alle nach Zuhause sehnen.»

Sie machte eine kleine Pause, lächelte dann.

«Aber weisst du was? Jetzt wo ich darüber nachdenke merke ich; hier ist so viel Herzlichkeit. Wir backen zusammen, singen, lachen – manchmal ist mehr los als früher daheim. Ich hätte nie gedacht, dass man sich an einem neuen Ort so willkommen fühlen kann.»

Livia nickte gerührt. «Das klingt wunderschön, Oma.» Livia nahm ihre Hand. «Weisst du, Oma, Mama und ich haben beschlossen, dass wir unsere Weihnachtstraditionen einfach zu dir bringen. Nicht mehr in dein altes Haus – sondern hierher in dein neues Zuhause. Und wo du bist, ist doch auch unser Zuhause.»

Ein paar Tische weiter lachten andere Bewohner beim Jassen. In der Ecke spielte die Enkelin ihrer Zimmernachbarin Margrit auf einer Gitarre ein Weihnachtslied. Das Summen der Stimmen füllte den Raum.



«Schau mal, Oma», sagte Livia und stand auf. «Ich habe noch was.» Sie holte aus ihrer Tasche einen kleinen, handgeschnitzten Engel. «Den hatte Opa immer auf der Kommode stehen. Ich dachte, er soll dieses Jahr bei dir im Wiborada wohnen.»

Heidi nahm den Engel vorsichtig in die Hand. «Ach, der kleine Kerl...», flüsterte sie, und ihre Augen füllten sich mit Tränen. «Dann ist er also auch hier angekommen.»

Langsam, ganz unbemerkt, veränderte sich etwas in ihr. Vielleicht war das Leben im Altersheim gar kein Abschied von allem Alten, sondern ein stilles Weitergehen – mit neuen Wegen, neuen Menschen, aber denselben Werten.

Später, als das Licht draussen schwächer wurde und das Wiborada in goldenem

Kerzenschein erstrahlte, standen die beiden gemeinsam vor dem schönen grossen Weihnachtsbaum im Eingangsreich. Livia hängte den Engel an einen Zweig, gleich neben eine Papiersternkette, die Kinder aus dem Kindergarten Bernhardzell gebastelt hatten.

«Siehst du», sagte Livia leise, «jetzt sind alte und neue Traditionen zusammen. Genau wie du und ich.»

Heidi nickte. «Ja», sagte sie, «und plötzlich fühlt sich das gar nicht mehr wie das erste Weihnachten im Wiborada an – sondern einfach wie Weihnachten.»

Draussen fielen die Schneeflocken weiter. Leise, geduldig, als wollten sie das neue Zuhause mit einem Mantel aus Frieden zudecken.





Weihnachtsrätsel

Kleiner Zwerg, der heimlich Geschenke bringt

1 _ _ _ _ _

Eingefroren am Fenster

2 _ _ _ _ _

wachsen am Tannenbaum oder formen sich aus Eis

3 _ _ _ _ _

Im Schnee den Hang herunter fahren

4 _ _ _ _ _

Gebäck und Gewürz in der Weihnachtszeit

5 _ _ _ _ _

Beliebtes Weihnachtsguetzli

6 _ _ _ _ _

Zünden wir auf dem Adventskranz an

7 _ _ _ _ _

Am 24. Dezember ist...

8 _ _ _ _ _

Warmes Getränk im Winter

9 _ _ _ _ _

Wird aus Schnee geformt und dann geworfen

10 _ _ _ _ _

Ziehen den Schlitten des Weihnachtsmanns

11 _ _ _ _ _

Holzfigur und Weihnachtsballettstück

12 _ _ _ _ _

Lösungswort:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



wir wünschen Ihnen einen schönen

2. Advent

... noch 17 Tage bis Weihnachten



Schweizer Weihnachtsbräuche

Adventsfenster – eine junge Schweizer Erfindung

Wenn im Dezember die Nächte länger und kälter werden, beginnen in vielen Dörfern und Quartieren bunte Lichter zu leuchten. Hinter diesen Lichtern steckt eine noch recht junge, aber mittlerweile weit verbreitete Tradition: das Adventsfenster.

Ein begehbare Adventskalender

Die Idee ist so einfach wie schön: 24 Haushalte gestalten je ein Fenster ihres Hauses festlich – mit Sternen, Tannenzweigen, Figuren oder bunten Lichtern. Oft werden aus schwarzem Papier Formen ausgeschnitten wie Engel, Kerzen und Sterne und dann mit Seidenpapier überklebt. Wenn das Fenster dann von innen beleuchtet wird, strahlt das Seidenpapier in bunten Farben. Ob schlicht oder aufwendig, jedes Adventsfenster ist ein kleines Kunstwerk.

Jeden Abend im Dezember wird ein weiteres Fenster «geöffnet» und erstmals beleuchtet, bis am 24. Dezember alle Fenster gemeinsam strahlen. So entsteht in der Nachbarschaft ein begehbare Adventskalender, der zum Spazieren, Staunen und Begegnen einlädt. Viele Familien machen sich am Abend auf den Weg, um die neuen Fenster zu entdecken. In der Gemeinde Waldkirch beteiligen sich auch viele Firmen an der Tradition und machen einen Anlass daraus. Mit Glühwein, Musik, einer feinen Suppe und netten Gesprächen.

Ein Brauch aus dem Aargau

Lange Zeit dachte man, die Adventsfenster seien ein alter Brauch aus dem Alpenraum. Tatsächlich ist die Tradition aber gar nicht so alt. Laut Volkskundlern reicht der älteste Nachweis nur bis ins Jahr 1985 zurück. Ein erstes dokumentiertes Adventsfenster entstand im aargauischen Othmarsingen, deshalb gilt heute der Kanton Aargau als Geburtsort dieser Idee. Von dort aus verbreitete sich der Brauch rasch in der Deutschschweiz und wurde in vielen Gemeinden aufgenommen.

In der Westschweiz und im Tessin ist die Tradition bisher weniger verbreitet, doch auch dort gibt es mittlerweile einzelne Ortschaften, die mitmachen. Sogar in Deutschland, Österreich und Frankreich haben die Adventsfenster Nachahmer gefunden. Eine kleine Schweizer Erfolgsgeschichte also.

Gemeinschaft stärken

Der Ursprungsgedanke ist aktueller denn je: In einer Zeit, in der viele Menschen nebeneinander, aber selten miteinander leben, schaffen Adventsfenster Orte der Begegnung. Wer ein Fenster gestaltet, öffnet symbolisch auch ein Stück weit sein Zuhause.



Unnützes Wissen

8

1. In der Schweiz werden jährlich rund 1,4 Millionen Weihnachtsbäume aufgestellt.

2. Die Schweizerinnen und Schweizer geben im Durchschnitt 280 CHF für Weihnachtsgeschenke aus. Der grösste Teil der Geschenke wird erst ab dem 18. Dezember eingekauft – also auf den letzten Drücker!

3. Weltweit feiern rund 2,4 Milliarden Menschen Weihnachten.



Das Büro des Weihnachtsmanns in Rovaniemi, Lapland

4. Die Hauptstadt von Lapland gilt offiziell als Heimat des Weihnachtsmannes. Jährlich erhält die Poststelle über 20 Millionen Briefe mit Wunschzetteln aus der ganzen Welt. Auch in der Schweiz hat das Christkindli einen Wohnsitz. In Wiehnacht-Tobel AR erhält die Post mit der Adresse «Christkind; 9405 Wiehnacht» jährlich rund 600 Briefe von Kindern aus aller Welt. Alle Briefe werden natürlich vom Christkindli liebevoll beantwortet.

5. Das wohl bekannteste Weihnachtslied der Welt «Last Christmas» von Wham! erschien am 3. Dezember 1984. Seitdem gehört der Pop-Klassiker zur Adventszeit wie Kerzen und Schokolade. Man liebt ihn oder man hasst ihn, aber ganz entkommen kann ihm niemand.

Das Musikvideo wurde übrigens in einer romantischen Berghütte in Saas-Fee im wunderschönen Kanton Wallis gedreht – eine Kulisse wie aus einem Wintermärchen.

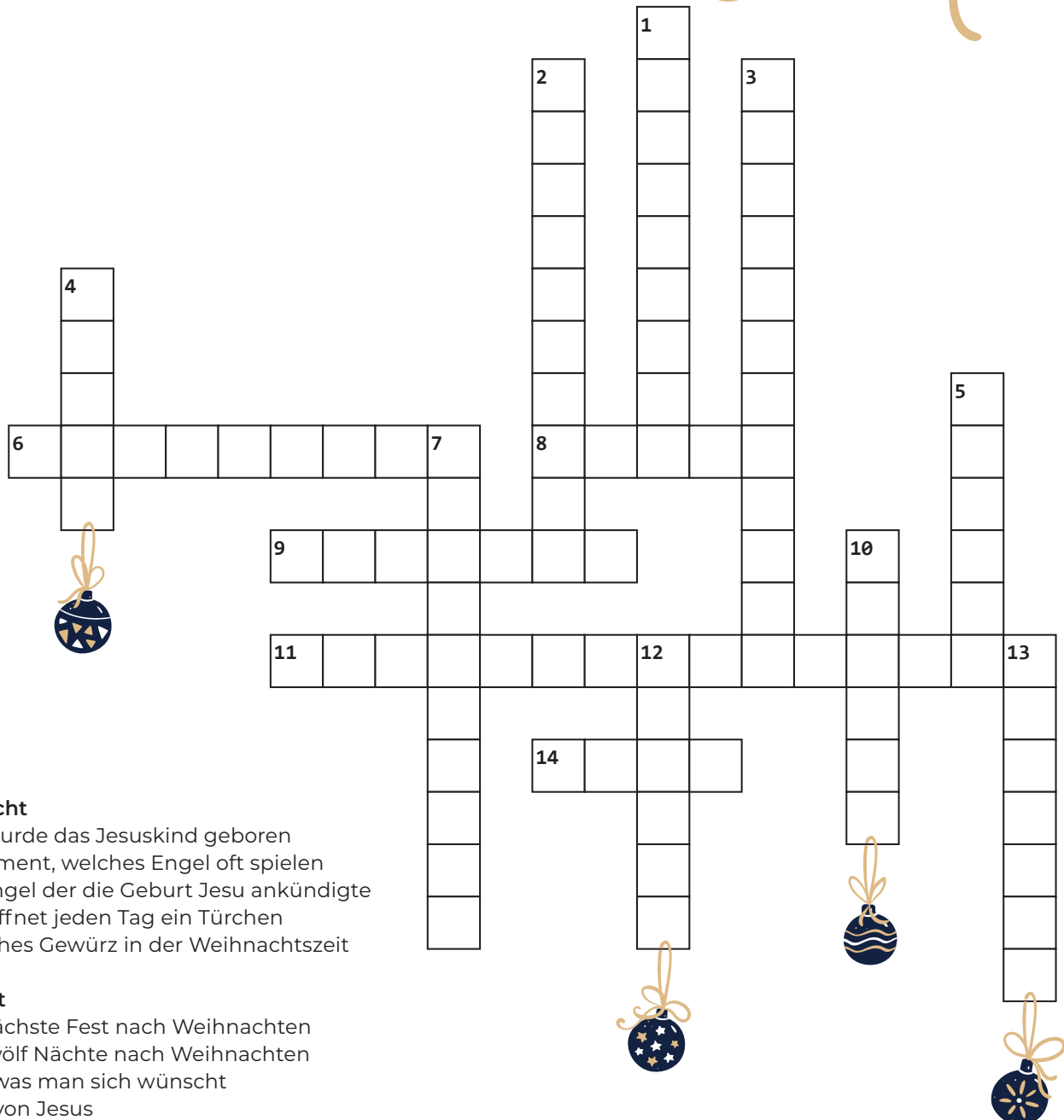


6. Auch er ist aus der Adventszeit nicht mehr wegzudenken: der Adventskranz. In der Gemeinde Mosnang SG stand im Jahr 2017 ein Adventskranz mit 400 Metern Umfang. Die Gemeinde erhielt dafür einen Eintrag ins Guinnessbuch der Weltrekorde für den grössten Adventskranz der Welt.

7. Die Idee zur Weihnachtskrippe oder dem Krippenspiel kam einem italienischen Mönch als er bei einer Wanderung eine Höhle entdeckte. Er baute darin eine Scheune und Krippe auf, um den Menschen die Weihnachtsgeschichte näher zu bringen. Er verteilte die Rollen von Josef, Maria usw. unter den Dorfbewohner und stellte so das erste Krippenspiel auf die Beine. Dieses erste Krippenspiel fand gemäss Aufzeichnungen am 7. Dezember 1223 statt. Seit damals wurden Krippenspiele immer populärer, egal ob als Aufführung oder in Form von kleinen Figuren.



Kreuzworträtsel



Waagerecht

- 6. Hier wurde das Jesuskind geboren
- 8. Instrument, welches Engel oft spielen
- 9. Der Engel der die Geburt Jesu ankündigte
- 11. Man öffnet jeden Tag ein Türchen
- 14. Typisches Gewürz in der Weihnachtszeit

Senkrecht

- 1. Das nächste Fest nach Weihnachten
- 2. Die zwölf Nächte nach Weihnachten
- 3. Liste, was man sich wünscht
- 4. Vater von Jesus
- 5. Macht die Landschaft weiss
- 7. Von hier kamen die heiligen drei Könige
- 10. Warmes Getränk im Winter
- 12. «Ihr Kinderlein ...»
- 13. Name des bekannten Rentiers mit der roten Nase

Die Lösung kann im Administrationsbüro abgeholt werden.

Der Ursprung des Nussknackers



Der Nussknacker, wie wir ihn heute kennen – eine hölzerne Figur mit markantem Kinn, weissem Bart und militärischer Uniform – hat seinen Ursprung im sächsischen Erzgebirge. Im 19. Jahrhundert, nach dem Rückgang des Bergbaus, erlebte das Holzhandwerk in dieser Region eine Blütezeit. Das erste Holzmännchen seiner Art wurde 1870 vom Kunsthandwerker Friedrich Wilhelm Füchtner gedreht.

Füchtner orientierte sich an E.T.A. Hoffmanns Buch «Nussknacker und Mäusekönig», welches erstmals eine Verbindung zwischen Weihnachten und der Nussknackerfigur herstellte. Im Buch wird der kleinen Marie nämlich ein Nussknacker zu Weihnachten geschenkt.

Es ist kein Zufall, dass Nussknacker traditionell Könige oder Soldaten darstellen. In einer Zeit, in der die Menschen mit sozialen und wirtschaftlichen Herausforderungen konfrontiert waren, symbolisierten die Nussknackerfiguren den Widerstand gegen Autoritäten und die «harten Nüsse», die das einfache Volk zu knacken hatte. Ausserdem konnte so der arme Bürger der Obrigkeit mit den Nüssen das Maul stopfen – wenn auch nur symbolisch. :)

Der Nussknacker symbolisiert auch den Kampf von Gut gegen Böse: In Hoffmanns Buch sowie im bekannten Weihnachtsballettstück «Der Nussknacker» behauptet sich der liebe Holzsoldat nämlich gegen den bösen Mäusekönig.

Heute sind Nussknacker vor allem als festliche Dekoration in der Weihnachtszeit bekannt. Obwohl sie ursprünglich wirklich zum Nüsse knacken dienten, sind sie heute eher ein Symbol für Tradition und Handwerkskunst.





Bratapfelpunsch

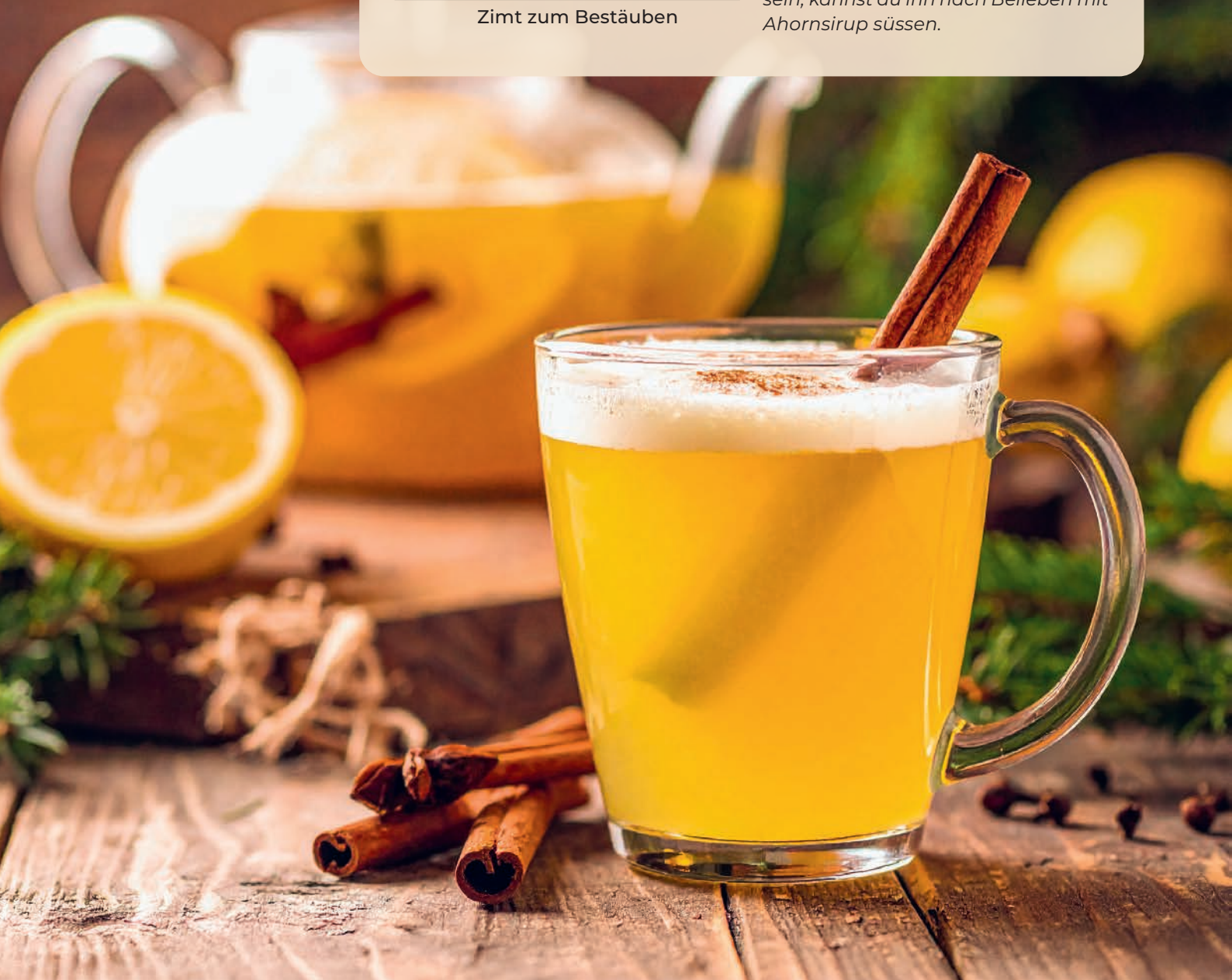
Zubereitung: ca. 20 Minuten
ziehen lassen: ca. 5 Minuten
Ergibt ca. 4 Tassen

1l	Apfelwein oder saurer Most
20g	Ingwer
$\frac{1}{2}$	Zimtstange
ca. 5g	Roiboos-Tee oder 1 Teebeutel
1 Msp.	gemahlene Muskatnuss
1	süss-säuerlicher Apfel, z. B. Sorte «Cox Orange»
1 EL	Butter
2 dl	Rahm
	Zimt zum Bestäuben

Den Apfelwein aufkochen und danach die Pfanne vom Herd nehmen. Den Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Den geschnittenen Ingwer, Zimt, Tee und Muskatnuss im Apfelwein 5 Minuten ziehen lassen. Danach alles absieben. Den Apfel in kleine Würfel schneiden und die Würfel in der Butter dünsten. Mit dem Apfelwein ablöschen.

Den Rahm steif schlagen. Den fertigen Apfelwein samt Apfelwürfeln in Tassen füllen. Den Schlagrahm darauf anrichten und den Bratapfelpunsch zur Dekoration mit Zimt bestreuen. Genießen, fertig!

Tipp: Sollte dir der Punsch zu würzig sein, kannst du ihn nach Belieben mit Ahornsirup süssen.



Heute ist der Tag des Weihnachtssterns.



Der Weihnachtsstern

Grüne Blätter, rote Blüte und meistens ein bisschen Glitzer. Der Weihnachtsstern oder auch Christstern genannt gehört weltweit zu den beliebtesten Winterpflanzen. Und das, obwohl die Pflanze eigentlich aus dem tropischen Mittelamerika kommt und gar keine Kälte mag. Wer den Weihnachtsstern verschenken möchte, macht das am besten heute, am offiziellen Tag des Weihnachtssterns. Doch was ist die Geschichte hinter dieser Pflanze? Wir gehen dem auf die Spur.

Der Weihnachtsstern heisst eigentlich Poinsettie. Bereits die Azteken haben diese Pflanzen gezüchtet und genutzt. Wegen seiner Farben wurde die Blume als Symbol der Reinheit verehrt. Die Azteken verwendeten die Pflanze auch für praktische Anwendungen. Sie gewannen den Farbstoff der Pflanze um Kleider einzufärben oder verwendeten seinen Saft um Fieber zu behandeln.

Erst im 16. Jahrhundert begannen Franziskaner Mönche, die Poinsettie als Weihnachtsdekoration zu verwenden. Die Mexikaner nennen die Pflanze auch «La Flor de la Nochebuena» («Die Blume des Heiligabends»).



Eine mexikanische Legende besagt, dass ein armes Mädchen, welche nichts an der Weihnachtskrippe darbieten konnten, Unkraut von der Strasse sammelte und es als Geschenk hinterliess. Dieses Unkraut war ein noch nicht blühender Weihnachtsstern. Der Legende nach, färbten sich die Blätter der Pflanze am Weihnachtsabend leuchtend rot, am Abend der Geburt des Jesuskindes.

In den frühen 1800er Jahren gelangte die Pflanze dann von Mexiko in die USA und kurz darauf auch nach Europa. Züchtungserfolge in den 1950er Jahren machten es möglich, dass die Poinsettie auch bei Zimmertemperatur blühen kann. Seitdem wird der Weihnachtsstern als Zimmerpflanze in der Weihnachtszeit gehandelt.



Blühender Poinsettie Strauch in seiner natürlichen Form.

Der Weihnachtsstern, mit dem botanischen Namen *Euphorbia pulcherrima*, ist eigentlich ein immergrüner Strauch, der bis zu 4 Meter hochwachsen kann. Die roten Blätter dienen dazu, Insekten anzulocken. Nur durch Züchtung und Entwicklungserfolge war es möglich, dass sich kleine Setzlinge verzweigen und die Pflanze im Topf überleben kann.



O Tannenbaum – Ein Lied mit Geschichte

Das bekannte Weihnachtslied O Tannenbaum hat eine lange Geschichte. Seine Wurzeln reichen bis ins 16. Jahrhundert zurück. Schon damals besang man den immergrünen Baum als Symbol für Beständigkeit. Die wohl älteste Quelle ist das Lied «Es hing ein Stallknecht seinen Zaum». In diesem Lied war bereits zwischen 1550 und 1580 die folgende Strophe enthalten:

*O Tanne, du bist ein edler Zweig,
Du grünest Winter und die liebe Sommerzeit
Wenn alle Bäume dürre sein
So grünest du, edles Tannenbäumelein*

1819 schrieb August Zarnack auf Grundlage dieses alten Volkslieds ein Liebeslied, in dem der Tannenbaum für Treue stand, im Gegensatz zu seiner untreuen Geliebten. Erst 1824 machte der Leipziger Lehrer Ernst Anschütz daraus das Weihnachtslied, das wir heute kennen. Er behielt die erste Strophe bei und ersetzte die weiteren durch neue, die den Baum als Sinnbild für Hoffnung und Beständigkeit im Winter loben.

Ursprünglich hiess es «Wie treu sind deine Blätter», später wurde daraus das bis heute bekannte «Wie grün sind deine Blätter». So wurde O Tannenbaum zu einem der beliebtesten Weihnachtslieder im deutschsprachigen Raum.

*O Tannenbaum, o Tannenbaum,
Wie grün sind deine Blätter!
Du grünst nicht nur zur Sommerzeit,
Nein, auch im Winter, wenn es schneit.
O Tannenbaum, o Tannenbaum,
Wie grün sind deine Blätter!*

*O Tannenbaum, o Tannenbaum,
Du kannst mir sehr gefallen!
Wie oft hat schon zur Winterszeit
Ein Baum von dir mich hoch erfreut!
O Tannenbaum, o Tannenbaum,
Du kannst mir sehr gefallen!*

*O Tannenbaum, o Tannenbaum,
Dein Kleid will mich was lehren:
Die Hoffnung und Beständigkeit
Gibt Mut und Kraft zu jeder Zeit!
O Tannenbaum, o Tannenbaum,
Dein Kleid will mich was lehren!*

86. Der Tannenbaum.

MäÙig. Volksweise.

1. O Tan = nen = baum, o Tan = nen = baum! Wie
treu sind dei = ne Blät = ter; du grünst nicht nur zur
Som = mer = zeit, nein, auch im Win = ter, wenn es schneit.

2. ||: O Tannenbaum, o Tannenbaum!
Du kannst mir sehr gefallen; :||
Wie oft hat nicht zur Weihnachtszeit
Ein Baum von dir mich hoch erfreut.

3. ||: O Tannenbaum, o Tannenbaum!
Dein Kleid will mich was lehren: :||
Die Hoffnung und Beständigkeit
Giebt Trost und Kraft zu jeder Zeit.

89

Auszug aus dem Buch «Kleiner
Liederschatz für die Schule und den
Familienkreis», Schulverlag von Bethel
College in Kansas USA, 1901



wir wünschen Ihnen einen schönen

3. Advent

...noch 10 Tage bis Weihnachten



Kreativ

Möchten Sie einem Geschenk oder einer Weihnachtskarte eine persönliche Note verleihen? Oder hatten Sie einfach keine Zeit festliches Papier einzukaufen? Wir zeigen Ihnen einfache und kreative Ideen, wie Sie mit einfachen Mitteln und etwas Kreativität festliches Geschenkpapier selbst herstellen können.

Mit einem grossen runden Pinsel (oder z.B. einer alten Pilzbürste) und etwas grüner Acrylfarbe entsteht dieser weihnachtliche Türkranz. Dazu einfach mit dem Pinsel die grüne Farbe in Kranzform auf das gewünschte Papier auftupfen. Die Farbe etwas trocknen lassen. Dann den Pinsel wechseln oder abwaschen und etwas Schnee auftupfen. Mit einem kleineren Pinsel einige rote Christbaumkugeln dazu malen – fertig ist das Kunstwerk. Wenn die Farbe getrocknet ist, kann noch eine schöne Schleife auf-



geklebt und Ihre Weihnachtswünsche dazu geschrieben werden. Funktionierte als schöne Weihnachtskarte aber auch auf Packpapier um Ihre Geschenke einzupacken.



Auch diese Variante kann sowohl als Weihnachtskarte wie auch als Geschenkpapier genutzt werden. Für die Weihnachtskarte dickes Kraftpapier in der gewünschten Grösse ausschneiden. Mit den Fingern die rote und weisse Acrylfarbe auf das Papier auftupfen. Beginnen Sie mit einer Farbe und lassen Sie zwischen den Fingerabdrücken immer einen kleinen Abstand, damit Sie nach dem trocknen die zweite Farbe auftupfen können. Die klassische Zuckerstange ist rot und weiss, Sie können aber auch andere Farben verwenden. Für das Geschenkpapier können viele kleine Zuckerstangen aufgetupft werden. Nach dem trocknen der bei-

den Farben kann auch noch eine kleine Schleife aufgeklebt werden.

Tipp: Kleine Kinderhände – oder besser gesagt Finger – machen diese Karte zu einem besonders herzigen Geschenk.

Für kleinere Mitbringsel und Geschenke kann man aus einer Papiertüte ganz einfach eine schöne Geschenkverpackung basteln. Mit einem weissen Kreidestift können kleine weihnachtliche Häuser auf die Papiertüte aufgemalt werden. Mit Fenstern und einer dekorierten Tür, vielleicht mit etwas Schnee oder einem kleinen Bäumchen vor dem Haus. Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Klappen Sie den oberen Teil der Tüte um, und kleben Sie ihn mit Doppelseitigen Klebeband von innen an. Der entstandene Falt eignet sich ideal um darauf das Dach zu zeichnen.

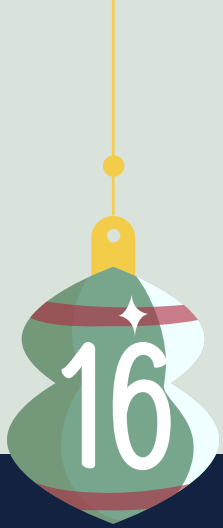


Bilderrätsel



Finden Sie die 5 Fehler die sich im unteren Bild eingeschlichen haben?





Der Wunderweihnachtsbaum

Die riesige Tanne vor dem Gemeindehaus wurde in jedem Jahr von den Schülern der Primarschule geschmückt. Jedes Kind, das Lust hatte, etwas zu basteln und an den Baum zu hängen war eingeladen. Das Aufstellen der Tanne, die Befestigung der Lichterketten, sehr spannend war es, das mit anzusehen. Doch der Höhepunkt war, wenn die Sterne, Päckchen oder andere Basteleien angebracht wurden. Denn Herr Koch, der Hauswart, stand dafür in einem Korb auf einer Hebebühne und fuhr damit hoch und runter.

«Ein bisschen nach links, ein bisschen nach rechts», riefen die Kinder ihm zu oder: «Herr Koch, du musst mein Geschenk an die Spitze hängen, damit es das Christkindli zuerst sehen kann!»

Der Hauswart war geduldig, schon seit vielen Jahren erledigte er diese Aufgabe und für ihn war es eine Freude, so viele strahlende Kinderaugen zu sehen. In diesem Jahr aber hatte sich Herr Koch etwas ganz Besonderes einfallen lassen. Es war nämlich sein letztes Jahr im Dienst der Gemeinde und es sollte einen Abschluss bilden, an den man sich noch lange erinnern würde. So hatte es sich der Fast-Pensionär vorgenommen.

In den Schulen und Kindergärten hatte er Aushänge aufgehängt und mit den Lehrpersonen gesprochen. Herr Koch wünschte sich nur grosse Sterne am Baum und auf jedem Stern sollte ein persönlicher Wunsch geschrieben sein. Keiner, den man einfach mit Geld und einem Einkauf im nächsten Einkaufszentrum erfüllen konnte. Sondern ein Wunsch, mit dem man einem anderen Menschen eine grosse Freude bereiten wollte.

Die Lehrer erklärten es den Kindern und die waren gleich begeistert bei der Sache. So ganz einfach war das aber nicht, denn was sie sich selbst wünschten, das wussten sie längst. Aber was sie jemand anderem wünschen sollten, das war eine andere Sache. Frau Müller gab ihren Schülern ein Beispiel.

«Da ich nicht mitmachen darf, sage ich euch jetzt, was ich auf meinen Stern schreiben würde. Vielleicht habt ihr dann eine gute Idee, wie euer Wunsch ausfallen könnte. Also: Meine Nachbarin ist schon alt. Ihr grösster Traum ist es, einmal noch ihren Sohn zu sehen, der weit weg, in Amerika lebt. Ich wünsche ihr, dass sich dieser Wunsch recht bald erfüllt, denn sie ist sehr krank.»

Die Kinder waren ganz still geworden. Die Idee war so schön, einen solchen Wunsch wollten sie auch aufschreiben und manchen fiel auch gleich ein Mensch ein, der in der näheren Umgebung lebte und der auch so einen Wunsch haben könnte.

«Ihr dürft euren Wunsch aber nicht verraten, dann erfüllt er sich nicht!», verriet Frau Müller den Kindern.

Grosse rote und goldene Sterne wurden aus dicken Karton ausgeschnitten, dann schrieben die Schüler die Wünsche auf die Rückseite und am Schluss wurde jeder einzelne Stern in eine Folie eingeschweisst, damit Regen oder Schnee ihm nichts anhaben konnte. Am nächsten Tag gingen dann alle gemeinsam zum Gemeindehaus und dort beobachteten sie, wie ein Stern nach dem anderen am Weihnachtsbaum befestigt wurde. Der Gemeindepräsident hatte Punsch und Guetzli für alle gespendet und er beobachtete das Treiben wohlwollend aus seinem Büro.

«Wenn sich ein Wunsch erfüllt hat, dann leuchtet der Stern, der dazu gehört!», erklärte er seiner Sekretärin, die lächelte, aber nicht so recht daran glauben wollte. Sie fand, dass es eine schöne Geste sei, aber Wunder hatte sie noch keine erlebt und das würde ihr auch der Chef nicht einreden können.

Ein paar Tage lang bewunderten alle Leute der Stadt «ihren» Weihnachtsbaum und sie erfreuten sich an der Geschichte, dass die Sterne leuchten würden, wenn sich Wünsche erfüllten. Besonders gut beobachtete der Hauswart Herr Koch den Baum, denn schliesslich hatte er ja die Idee gehabt, es in diesem Jahr einmal anders zu ma-





chen. Er wünschte sich sehr, dass möglichst viele Sterne leuchten mögen.

Alltag war eingekehrt in dem kleinen Dorf. Der Baum stand an seinem Platz, jeder hatte ihn gesehen und bewundert und eigentlich warteten nur noch die Kinder, Herr Koch und der Gemeindepräsident auf das Leuchten eines Sterns. Am Tag vor Heiligen Abend, passierte dann etwas, über das alle noch lange reden würden. Dicke Schneeflocken fielen auf das Dorf und auf den Weihnachtsbaum und sie legten sich auf seine Zweige. Alle, die gerade in der Nähe waren blieben stehen und freuten sich. Und während sie den Baum betrachteten, leuchtete ein Sternchen in hellem Licht auf und dann noch eines und ein weiteres und es dauerte fast eine Stunde, da waren alle Sterne am Baum hell erleuchtet und das hiess dann wohl, dass sich alle Wünsche erfüllt hatten.

«Wie kann das sein?», fragten sich die Leute. «Da ist doch ein Trick dabei!»

Herr Koch stand mit klopfendem Herzen ganz in der Nähe, aus seinen Augen lösten sich Tränen, die heiss über die kühlen Wangen rollten. Wie schön das war und wie Recht er doch behalten hatte. Auch der Gemeindepräsident beobachtete das Wunder, schnell liess er sich seinen Mantel geben und eilte nach draussen, um sich mit den Menschen zu freuen, die dort standen und klatschten. Ein Wunder, ein richtiges Wunder in seinem Dorf. So stolz war er nur bei seiner Wahl gewesen, damals, vor vielen Jahren.

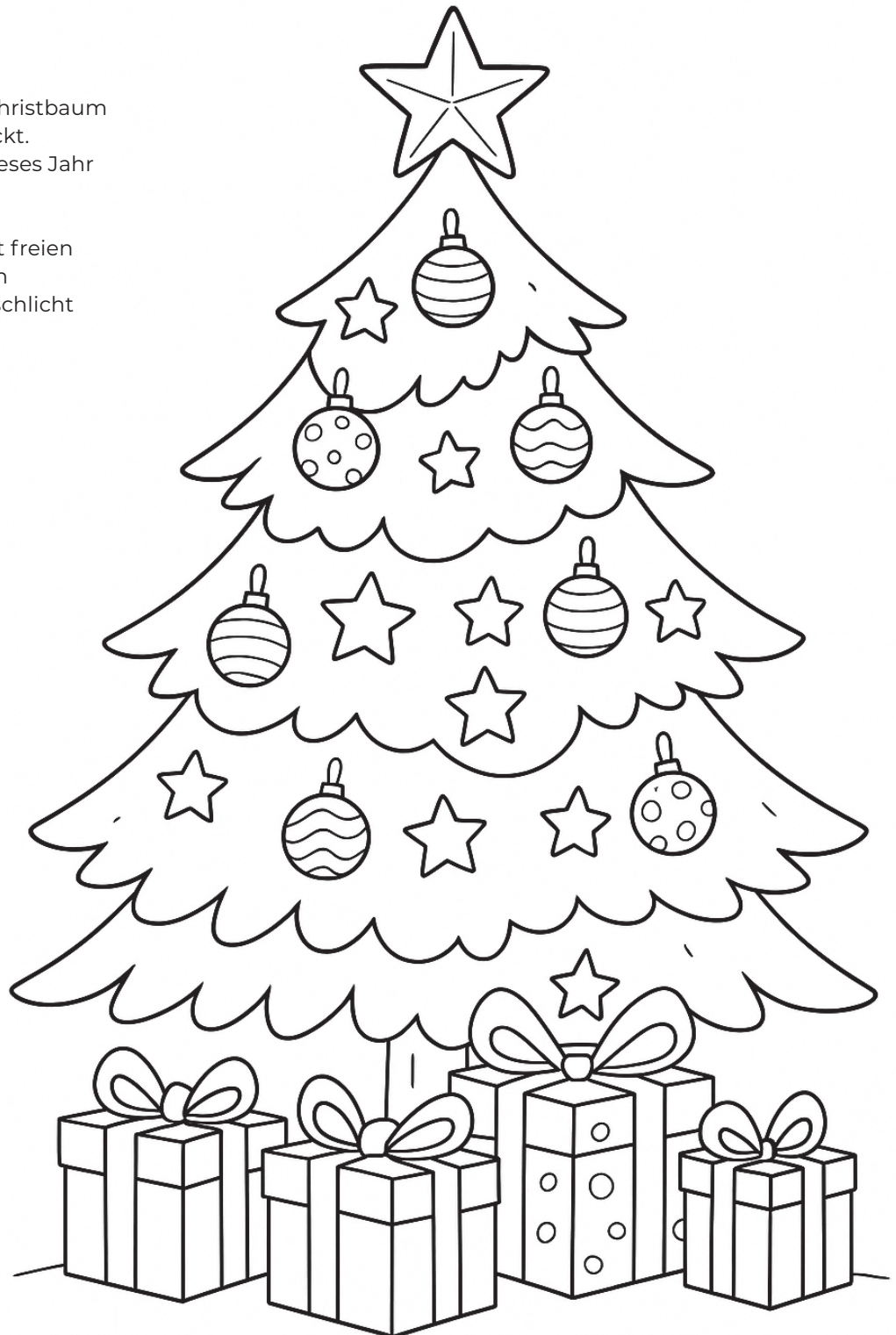
Nun mag man sich fragen, wie es denn kam, dass alle Sterne zu funkeln angingen, wo doch so viele Sterne mit Wünschen am Baum hingen? Wenn ich euch jetzt sage, dass die alte Dame, von der die Lehrerin gesprochen hatte, genau in dem Moment Besuch von ihrem Sohn aus Amerika bekam, dann beantwortet sich diese Frage wohl von selbst, oder?



Werden Sie kreativ und gestalten Sie
Einzigartiges!

Morgen wird der grosse Christbaum
in der Cafeteria geschmückt.
Welche Farben werden dieses Jahr
wohl die Kugeln haben?

Lassen Sie Ihrer Kreativität freien
Lauf und gestalten Sie den
Christbaum – ganz bunt, schlicht
oder einfach in Ihren
Lieblingsfarben.



Dessert geht immer – was hinter diesem Phänomen steckt



Das Weihnachtsessen war wieder mega lecker, der Hosenknopf muss bereits geöffnet werden. Eigentlich klar: Man ist satt, da geht nichts mehr rein. Doch sobald ein leckeres Dessert aufgetischt wird, ist das Völlegefühl verfliegen. An der oft zitierten Aussage «Für Dessert ist immer Platz» ist tatsächlich etwas Wahres dran. Woran das liegt und wie man damit umgehen kann, erklären wir heute.

Dass Dessert immer geht, ist also keine faule Ausrede. Denn das Sättigungsgefühl nach dem Hauptgang bedeutet nicht, dass der Magen tatsächlich prall gefüllt ist. Er ist nur voll mit einer bestimmten Art von Lebensmitteln. Nämlich mit denen, die gerade gegessen worden sind. Für weitere dieser Art sperrt er sich und signalisiert: Ich bin satt. Für andere Lebensmittelkategorien gilt das nicht. Essen wir also wie üblich zu Weihnachten Fondue, Raclette oder Tischgrill, ist danach trotzdem noch reichlich Platz für Süßes.

Das Phänomen bezieht sich nicht nur auf verschiedene Arten von Lebensmitteln und Geschmacksrichtungen, sondern auch auf Farben, Formen und Konsistenzen. Eine Studie belegte beispielsweise, dass Menschen die vier verschiedene Nudelsorten auf dem Teller hatten viel mehr essen konnten, als Menschen die nur Spaghetti serviert bekamen.

Der Ursprung liegt in der Evolution beziehungsweise in der Natur. Denn auch Tiere haben ähnliche Mechanismen zu diesem Zweck. Der Körper will uns damit animieren, möglichst abwechslungsreich und damit gesund zu essen. Doch dieser an sich kluge Trick der Natur ist für uns Menschen in der heutigen Zeit nicht ganz unproblematisch. Denn mit unserem Nahrungsmittelüberschuss essen wir dadurch häufig mehr und auch ungesünder. Um diesem Überessen entgegenzuwirken gibt es einige einfache Tipps: Mit allen Sinnen zu essen. Genüsslich das Essen zu riechen, genau zu Kauen – das hilft uns langsamer und bewusster zu essen. Und statt vier verschiedene Nudelsorten wählen Sie lieber vier Sorten Gemüse. :)



Und trotzdem gilt: Ein süßes Dessert darf ruhig sein! Zucker hebt die Stimmung, Schokolade regt die Glückshormone an und ein feines Stück Kuchen kann manchmal genau das Richtige für die Seele sein. Denn Geniessen tut nicht nur dem Gaumen gut, sondern auch dem Gemüt.

Geniessen Sie die Festtage, wir wünschen «en Guete»!

Das Team des betrieblichen Gesundheitsmanagement



Geschenkideen

Manchmal ist man ja fast erleichtert, wenn ein Geschenk auch mal aufgebraucht wird und nicht ewig im Regal steht. Gerade bei Menschen, die schon alles haben, wird es immer schwieriger, etwas Passendes zu finden. Wie wäre es also mit einem Geschenk, das von Herzen kommt – und genussvoll verschwindet?

Unsere Idee: eine selbstgemachte Sonntags-Brunch-Box

Backen Sie Ihr Lieblingsbrot oder einen feinen Zopf. Dazu passt eine selbstgemachte Konfitüre, aus saisonalen Früchten, oder ein herzhafter Brotaufstrich, hübsch verpackt in einem kleinen Einmachglas. Auch eine individuelle Teemischung mit getrockneten Kräutern und Blüten macht sich wunderbar in der Box.

Dazu ein feines hausgemachtes Knuspermüesli? Die Möglichkeiten sind endlos. Peppen Sie die Box zusätzlich auf mit einem schönen Geschirrtuch oder hochwertigen Servietten. Zusammen ergibt das ein rundes, liebevolles Frühstückspaket. So entsteht ein Geschenk, das nicht nur schön aussieht, sondern auch schmeckt – und garantiert keinen Staub ansetzt.

Die Rezepte zur Brunch-Box:

Mediterraner Käseaufstrich

1	Knoblauchzehe, halbiert
½ Bund	Petersilie, frisch, Blättchen abgezupft
200 g	Feta in Stücken
125–150 g	Frischkäse
¼–½ TL	Salz oder Kräutersalz
1–2 Prisen	Cayennepfeffer, gemahlen

Knoblauch und Petersilie in einem Mixer oder mit dem Stabmixer zerkleinern. Den Feta dazugeben und zerkleinern. Alles zusammenfügen, damit eine Masse entsteht. Danach Frischkäse, Salz, und Cayennepfeffer dazugeben, mit der Masse vermischen und abschmecken.

Tipps:

- Kann als Brotaufstrich oder als Dip für Gemüse serviert werden.
- Feta ist je nach Sorte mehr oder weniger salzig. Geben Sie Salz je nach Geschmack dazu.
- Für weniger Schärfe kann statt Cayennepfeffer auch Currypulver verwendet werden.





Weihnachtliche Teemischung

Bei dieser Teemischung vermischen sich die typischen Düfte des Winters in einer Tasse.

Ergibt ca. 150 Gramm

3	Orangen
1	nussgrosses Stück Ingwer
2	Vanilleschoten
2	Zimtstangen
4	Sternanis
1 EL	Gewürznelke
2 EL	Kardamomkapseln
100 g	Schwarztee

Die Orangenschalen mit einem Sparschäler dünn abziehen. Den Ingwer in feine Scheiben schneiden.

Orangenschale, Ingwer und Vanilleschoten im Backofen oder Dörrex bei ca. 50 °C mindestens 3 Stunden trocknen lassen.

Zimtstangen zerbrechen und mit Sternanis, Nelken und Kardamom portionenweise in einen Mörser oder Cutter geben und zerkleinern.

Getrocknete Zutaten in kleine Stücke schneiden. Alles mit dem Schwarztee mischen. Schön verpacken und verschenken.

Tipps und Zubereitung:

- Für das Extra-Weihnachtsfeeling aus den Orangenschalen vor dem Trocknen kleine Sterne ausschneiden und wie oben beschrieben trocknen.
- Die Teemischung in Cellophansäcklein füllen. Gut verschliessen und mit einer schönen Etikette beschriften. So verpackt hält die Teemischung 4–5 Monate.
- 1 Teelöffel Tee in ca. 3dl heissem Wasser 3–5 Minuten ziehen lassen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Ausprobieren, Verschenken und natürlich beim gemeinsamen Geniessen!





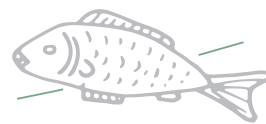
Weihnachten rund um die Welt...

Der köstlich gedeckte Weihnachtstisch in Schweden

Das traditionelle schwedische Weihnachtsbuffet namens Julbord (wörtlich Weihnachtstisch), ist ein festliches Buffet voller Klassiker wie Weihnachtsschinken, Fleischbällchen, eingelegtem Hering, Graved Lachs, Würstchen, Salate, Kartoffeln und vielem mehr.

Heute finden sich auf vielen Julborden auch vegetarische und vegane Varianten. Dazu werden Julöl (dunkles Weihnachtsbier), Julmust (Erfrischungsgetränk) und Schnäpse serviert. Zum Nachtisch gibt es den klassischen Vanille-Milchreis «Ris à la Malta» mit Orangenscheiben als Garnitur und kleine Süßigkeiten wie Schokoladentrüffel oder Knäck (Sahnebonbons).

Ein Julbord ist nicht nur ein Familienessen – viele Restaurants bieten es ab Ende November an, und in Firmen gehört es zur Weihnachtsfeier. Beim Essen wird mit einem fröhlichen «Skål!» auf die Feiertage angestossen und sich «God Jul» (frohe Weihnachten) gewünscht.

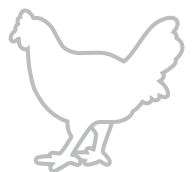


Japan und frittiertes Poulet

Die japanische Weihnachtstradition, frittiertes Poulet von der Fast Food Kette KFC (Kentucky Fried Chicken) zu essen, hat eine ungewöhnliche, aber interessante Geschichte: In Japan ist Weihnachten kein traditionelles Familienfest wie in westlichen Ländern, sondern eher ein fröhlicher, kommerzieller Anlass, ähnlich wie bei uns der Valentinstag.

Da es in Japan keine lange Weihnachtsskuchentradition gibt, wurde in den 1970er-Jahren ein cleveres Marketing genutzt, um eine neue «Tradition» zu schaffen. 1974 startete KFC in Japan eine Werbekampagne mit dem Slogan «Kurisumasu ni wa Kentakkii!» («Zu Weihnachten gibt's Kentucky!»). Hintergrund war, dass viele Ausländer in Japan nach einem Ersatz für den traditionellen Truthahn suchten, der dort schwer erhältlich war. KFC griff die Idee auf und bot ein spezielles Weihnachtsmenü mit frittiertem Poulet, Kuchen und Wein an.

Die Kampagne wurde ein riesiger Erfolg: Viele Japaner begannen, KFC als festliches Weihnachtsessen zu betrachten. Heute bestellen Millionen Familien ihr «Weihnachts-Poulet» Wochen im Voraus, und lange Schlangen vor den Filialen gehören zur japanischen Vorweihnachtszeit dazu.





wir wünschen Ihnen einen schönen

4. Advent

...noch 3 Tage bis Weihnachten



Schwedischer Kartoffelsalat mit Lachs

Haben Sie beim Lesen auch gleich Hunger bekommen? Wir stellen Ihnen ein leckeres Rezept vom schwedischen Julbord vor, welches ganz einfach nachzukochen ist.

Vorbereitung 40 Min
Gesamt 2 Std.
6 Portionen

1 kg	Kartoffeln, festkochend mit Schale, mittelgross (5–6 cm), möglichst gleich gross
1 Liter	Wasser
2 TL	Salz
4	gekochte Eier
20 g	Dill, abgezupft
150 g	Crème fraîche
100 g	Mayonnaise
5 g	Senf
5–10 g	Honig
10–20 g	Zitronensaft
40 g	Olivenöl
3	Frühlingszwiebeln, in dünnen Ringen
$\frac{3}{4}$ TL	Pfeffer
60 g	rote Zwiebeln, in dünnen Streifen
100 g	Essiggurken, in dünnen Scheiben
200 g	Räucherlachs, in Streifen (1–2 cm)

Kartoffeln im Salzwasser knapp weichkochen. Die Kartoffeln noch warm schälen und abkühlen lassen.

Gekochte Eier wenn nötig abkühlen lassen. Die Eier danach schälen und vierteln.

Die Kartoffeln in Scheiben schneiden und in eine grosse Schüssel geben.

Dill ganz fein schneiden oder in der Küchenmaschine zerkleinern.

Crème fraîche, Mayonnaise, Senf, Honig, Zitronensaft, Öl, Frühlingszwiebeln, 1 TL Salz und $\frac{3}{4}$ TL Pfeffer vermischen und unter die Kartoffeln geben. Die geschnittenen Zwiebeln, Essiggurken, Eierviertel und Lachs zum Kartoffelsalat geben. Vorsichtig untermischen, abschmecken und servieren. En Guete!



Weihnachtsrätsel Buchstabengitter



I	P	J	Z	K	K	P	K	K	R	J	L	U	F	Q	S	R	N
T	A	M	G	P	V	X	K	W	G	M	B	Y	R	Z	B	L	J
P	A	O	I	K	B	Y	H	K	U	G	J	H	B	S	I	A	I
H	D	J	A	G	W	Q	V	A	B	R	U	N	S	L	I	K	I
N	Y	R	J	D	P	A	B	A	P	T	M	W	W	J	D	B	K
L	H	W	F	E	V	T	C	V	G	T	S	F	T	V	H	G	H
R	J	T	F	G	S	E	Z	V	Y	S	A	A	Y	Y	Z	Z	T
F	U	T	V	I	H	Z	N	J	N	E	R	N	O	U	Q	V	O
W	O	C	R	S	F	I	S	T	W	H	V	I	A	N	V	S	W
D	X	H	E	T	M	D	A	A	S	U	E	Z	D	O	Y	N	V
X	C	Z	R	E	Z	M	C	B	M	F	K	R	I	P	P	E	E
L	A	U	S	R	D	P	V	B	G	I	E	A	X	Y	N	E	K
C	D	M	E	N	X	T	I	G	E	S	C	N	W	B	F	S	I
G	Q	N	E	V	N	V	Q	Y	O	V	W	H	S	O	P	T	V
E	U	C	N	T	O	H	S	M	S	W	E	Y	L	T	Y	T	A
S	N	L	S	S	G	J	D	J	J	D	Y	M	W	A	E	M	J
C	J	W	F	P	R	N	O	S	S	D	V	T	L	L	U	R	G
H	O	X	W	U	N	S	C	H	Z	E	T	T	E	L	D	S	V
E	O	M	J	O	K	R	Z	R	G	H	K	C	U	B	S	O	D
N	D	V	I	M	L	P	Q	K	B	O	Z	Q	U	N	B	B	W
K	B	E	S	I	N	N	L	I	C	H	K	E	I	T	V	K	F
E	T	A	T	I	Z	L	I	C	H	T	E	R	F	A	H	R	T

In diesem Buchstabengitter verstecken sich 10 weihnachtliche Wörter. Die Wörter können waagrecht, senkrecht oder auch diagonal versteckt sein. Haben Sie ein Wort gefunden, kreisen Sie dieses ein oder malen Sie die Felder aus.

Die versteckten Wörter sind: Christbaum, Krippe, Samichlaus, Lichterfahrt, Brunzli, Adventsfenster, Stern, Geschenke, Wunschzettel, Besinnlichkeit

Die Lösung kann im Administrationsbüro abgeholt werden.

Schweizer Weihnachtsbräuche

Weihnachten im Appenzellerland

Der Kanton Appenzell Innerrhoden ist bekannt für seine Vielfalt an Weihnachtsbräuchen. Traditionell beginnt die Weihnachtszeit an Allerheiligen mit der Auslage der Chlausebickli in den Appenzeller Konditoreien. Übrigens: das Einkaufen von Geschenken heisst in Innerrhoden «chlausele» und ein Weihnachtsgeschenk ist «en Chlause».



Chlausezүүg mit Chlausebickli

Chlausezүүg und Chlausebickli

Der Chlausezүүg ist der Vorfahre des heutigen Christbaums in Appenzell Innerrhoden. Zurzeit erlebt die alte Tradition wieder einen Aufschwung. Es gibt jedoch nur noch zwei Appenzeller Konditoren, welche die originalen Chlausebickli herstellen. Chlausebickli sind bunt verzierte Lebkuchen, die auf einem hölzernen Gestell aufgeschichtet werden. Fünf- oder sechseckige, kegelförmige Gestelle mit den Chlausebickli bilden dann den sogenannten Chlausezүүg.

Die Chlausebickli wurden früher den Kindern ab November von Götti und Gotti oder den Grosseltern geschenkt. Es galt: je mehr Chlausebickli,

desto mehr Prestige. Zuhause wurden sie zwischen Fenster und Vorfenster ausgestellt. Dort waren sie schön anzusehen, man tat es aber auch aus praktischen Gründen: Zu Zeiten ohne Kühlschrank und Frischhaltefolie blieben sie so lange frisch.

Ursprünglich war der ganze Zүүg essbar. Er wurde aus übereinanderliegenden Filebrot und Filingen (ein spezielles Innerrhoder Brot aus einem milchhaltigen Wegglighteig) und Biberfladen bis zu einem Meter Höhe aufgetürmt. Dazwischen wurden Äpfel mit Schnüren zu Ringen zusammengebunden. Der Zүүg steht in einem Holznopf voller Baumnüsse und gedörrter Birnen, zuoberst ist er mit einem kleinen Christbaum verziert. Weil während der Weltkriege die Lebensmittel rationiert wurden, konnte man nicht mehr genügend Filebrot herstellen respektive kaufen. Also ersetzte man das Innere des Chlausezүүgs durch ein fünf- oder sechseckiges, gegen oben enger werdendes Holzgestell. Seither findet man fast nur noch diese Variante. Die daran hängenden Chlausebickli und Devisli werden heute



Traditioneller Chlausezүүg mit Filebrot, um 1960

meistens nicht mehr gegessen, sondern wie Kunstwerke aufbewahrt und über Jahren wiederverwendet.

Räuchle

An Heiligabend, an Silvester und am Vorabend zum Fest der Heiligen Drei Könige wird in vielen Orten im Appenzellerland ein Schutzritual für Mensch, Tier, Haus und Stall durchgeführt. In einer «Räuchlipfanne» werden Weihrauchkörner und ein seit Palmsonntag aufbewahrter gesegneter Palmzweig auf glühender Holzkohle abgebrannt. Der Rauch – und damit der Segen – ziehen beim Umhergehen mit der qualmenden Pfanne in alle Winkel des Hauses und des Stalls. Die Palm-



der Rest der Familie während des Rituals in der Stube geben Übel und Unheil. Im Dorf Appenzell kann man an Heiligabend auch Ministranten bestellen, welche das Ritual durchführen.

Wir bedanken uns ganz herzlich beim Museum Appenzell, das uns die Bilder für diesen Beitrag grosszügig zur Verfügung gestellt hat.



Frau Koller, Maredlis, beim Räuchle an der Weissbadstrasse, Appenzell um 1960

stauden werden bis dahin im sogenannten Herrgottswinkel in der Wohnstube oder zum Schutz vor Blitzeinschlägen im Estrich aufbewahrt.

Die Ausführung der Tradition variiert je nach Familie und Region. Auf dem Land ist das räucheln meist Aufgabe des Hausherrn. Teilweise betet



Familie Manser in der weihnachtlichen Stube, um 1960

alle Fotos: © Museum Appenzell, Fotograf Emil Grubenmann



24

Die besten Wünsche zum Jahresende

Liebe Leserinnen und Leser

Mit dieser letzten Seite unserer Adventsausgabe möchten wir Ihnen nochmals von Herzen danken, dass Sie uns durch die Adventszeit begleitet haben. Wir hoffen, dass die Beiträge, Geschichten und Rätsel Ihnen Freude bereitet haben, Ihnen ein kleines Lächeln ins Gesicht und ein kleines Stück Advent ins Haus zaubern konnten.

**Weihnachten ist kein Zeitpunkt und
keine Jahreszeit, sondern ein Gefühl.**

Edna Ferber

**Frieden im Nahen Osten
und in der Ukraine.**

Ruedi Bretscher

**Ich möchte dem ganzen Personal
vom Wiborada danke sagen!**

Margrit Scattolin

**Weiterhin gute Gesundheit
und Friede auf Erden.**

Elsy Schildknecht

**Gute Gesundheit, dass wir unsere
Grosskinder und Urgrosskinder
noch lange geniessen können.**

Anonym

**Ich wünsche mir gute Gesundheit und dass
ich noch lange im Wiborada sein kann.**

Lia Humbel

**Die Feiertage stehen nun bevor und auch wir wollen
die diesjährige Adventsausgabe mit unseren besten
Wünschen abschliessen. Wir wünschen Ihnen eine
schöne Zeit voller Wärme und schöner Momente mit
Ihren Liebsten. Wir hoffen, dass alle Ihre Wünsche
und die Wünsche unserer Bewohnenden in Erfüllung
gehen. Frohe Festtage und alles Gute für das neue Jahr!**

Ihr Wiborada Team

