

Öisi Ziiitig



GRÜEZI MITENAND

Inhaltsverzeichnis

GRÜEZI MITENAND	2
Unsere Anlässe im Oktober.....	3
Unsere neue Pfarrerin	4
Herzlichen Glückwunsch	6
Unser Bewohnerausflug	7
Verstärkung in unserem Team ICT.....	8
Vom Ich und vom Mich und vom Mein .	10
Unsere Rätselecke.....	12
Freiwilligenausflug.....	14
Ein Gruss aus der Küche	18
Unser Freiwilligendienst	21
Wollige Wärmespender	22
Des Rätsels Lösung	23
Schlusspunkt.....	24

Titelbild



Gezeichnet von
Oleksandr Prokhorov,
Freiwilliger Mitarbeiter

Liebe Leserinnen und Leser

Der herrliche Oktober ist endlich angekommen und lässt das Herz jedes Herbstliebhabers höher schlagen, während sich die Blätter in den schönsten Farben verfärben und der Duft des Herbstes in der Luft liegt. Die Natur offenbart sich in ihrer goldenen Pracht. Die Tage werden kürzer, die Nächte kühler und die Natur erstrahlt in einem beeindruckenden Farbenspiel. Die Zeit des Erntedanks und der gemütlichen Abende am Cheminée ist da und Kürbisse schmücken die Regale. Der Oktober ist nicht nur ein Übergang zwischen Sommer und Winter, sondern gebietet uns, einen Augenblick innezuhalten und die Ruhe sowie die Schönheit dieser Jahreszeit zu zelebrieren, sei es mit den flammenden Farben der Bäume, den tanzenden Blättern im Wind oder dem goldenen Licht, das durch die Wälder strömt und den Augenblick magisch werden lässt. Gleichzeitig kündigt er mit Nebel und kühleren Winden bereits die Ankunft des Winters an, der sich mit ersten Schneefällen in den Bergen und Temperaturen um den Gefrierpunkt bemerkbar macht. Ich wünsche Ihnen einen schönen Oktober.

Ihre Cora Serafini
Leiterin SZ Wiesengrund

Unsere Anlässe im Oktober

Donnerstag, 02. Oktober, 15.00 Uhr

Tanz-Bar mit Roberto Zanolli und den Taxi-Dancers

Wir öffnen wieder unsere Tanz-Bar und Roberto Zanolli und die Taxi-Dancers sorgen für den nötigen Schwung auf der Tanzfläche.



Donnerstag, 09. Oktober, 09.30 Uhr

Bewohnerausflug auf den Bächlihof in Jona

Geniessen Sie das wundervolle Ambiente dieses Erlebnisbauernhofs bei einem feinen Mittagessen und bewundern Sie die Kürbisausstellung.



Donnerstag, 16. Oktober, 15.00 Uhr

Klavierkonzert

Klaus Leutgeb fasziniert mit seiner Leidenschaft, Musik auf das Klavier zu zaubern. Er ist ein Virtuose und begeistert das Publikum.



Donnerstag, 23. Oktober, 15.00 Uhr

Klassisches Konzert für Cello, Querflöte und Klavier

Solveig Süss, Regula Maurer und Regula Dudás verwöhnen das Publikum mit den schönsten Trios für Cello, Querflöte und Klavier. Lassen Sie sich entführen auf eine musikalische Reise voller Eleganz.



Donnerstag, 30. Oktober, 14.00 Uhr

Es wird wieder Lotto gespielt

Unter der Leitung von Christl und Peter Frey, unserem Fachteam fürs Lottospielen, werden wir spannende und unterhaltsame Runden spielen. Freuen Sie sich auf viel Spass und gute Laune bei jedem Lotto-Ruf.



Unsere neue Pfarrerin



Liebe Bewohnerinnen, Bewohner und Mitarbeitende vom Wiesengrund

Seit Mitte August bin ich Pfarrerin an der Stadtkirche Winterthur und freue mich, dass mich meine Aufgaben auch zu Ihnen in den Wiesengrund führen. Einmal im Monat komme ich am Mittwochmorgen für den Gottesdienst, im Wechsel mit meinem Kollegen Pfr. Jiri Dvoracek. Und zwischendurch für ökumenische Gottesdienste zusammen mit meinem katholischen Kollegen Alex Kaleeckal.

Winterthur kenne ich schon länger, vor allem aus meiner Zeit bei den Winterthurer Symphonikern, wo ich in jüngeren

Jahren mit der Geige mitgespielt habe.

Aber es gibt für mich noch viel zu entdecken in dieser Stadt, besonders auch die Menschen, die hier leben. Ich selbst wohne mit meinem Mann und unseren vier Kindern in der Stadt Zürich. Es macht mir grosse Freude, unsere Kinder dabei begleiten zu dürfen, ins Leben hineinzuwachsen. Gerade auch in der aktuellen Phase, wo sie zwischen 11 und 19 Jahre alt sind. Das ist für mich auch das ganz Schöne an meinem Beruf als Pfarrerin: Mit Menschen unterwegs zu sein, und zwar in allen Lebensaltern.

Immer wieder bin ich fasziniert von den Erfahrungen und Geschichten, die alte Menschen zu erzählen haben, und ich höre ihnen gerne zu. Ebenso faszinieren mich die menschlichen Erfahrungen, die aus Texten sprechen. Sie haben hier in Form von Sprache ihren Niederschlag gefunden, und als Lesende können wir sie wieder zum Leben erwecken.

Diese Liebe zur Sprache zeigt sich an meiner Studienwahl: Ich habe zunächst deutsche und italienische Literatur- und Sprachwissenschaften studiert und in diesem Bereich auch doktoriert. Dabei spielte besonders in der älteren Literatur auch die religiöse Dimension der Texte

immer schon eine wichtige Rolle. Nach einer Berufszeit als Deutschlehrerin am Gymnasium und in der Kommunikationsbranche begann ich mit dem Studium der Theologie, um mich dieser Dimension verstärkt widmen zu können.

Als Pfarrerin kann ich nun alles miteinander kombinieren, auch meine Begeisterung für das Singen, die Musik und überhaupt alles Kulturelle. Die Arbeit ist abwechslungsreich, und immer wieder kommen auch ganz neue Aufgaben und Herausforderungen hinzu, wie aktuell

während zweier Jahre die Gestaltung des «Wort zum Sonntag» bei SRF.

Mir gefällt das Vielfältige an meinem Beruf, und dass ich am Morgen nie genau weiss, was, und vor allem welche Begegnungen mich erwarten. Und so freue ich mich nun auf neue Begegnungen in Winterthur und natürlich im Wiesengrund - zum Beispiel mit Ihnen?

Mit herzlichen Segenswünschen für die kommende Zeit,

Ihre Pfarrerin Stina Schwarzenbach



Herzlichen Glückwunsch

Sina Gyarmathy hat ihre Prüfung bestanden



Wir gratulieren **Sina Gyarmathy**, Pflegeexpertin APN, von Herzen zum erfolgreichen Abschluss des **CAS in Palliative Care**.

Ihr beeindruckendes Engagement und ihre fachliche Kompetenz sind eine enorme Bereicherung für uns alle und für die Weiterentwicklung von Palliative Care im Seniorenzentrum Wiesengrund. Mit ihrer Expertise stärkt sie uns auf wertvolle Weise. Wir sind stolz, sie bei uns zu haben.



Unser Bewohnerausflug



Liebe Bewohnerinnen und Bewohner

Für unseren Bewohnerausflug am 9.10.2025 sind die Cars ab 9.30 Uhr an der Eichgutstrasse für Sie einsteigebereit. Um einen Stau vor den Cars und unnötige Wartezeit zu vermeiden, beachten Sie bitte **folgende Einsteigezeiten:**

09:30 – 09.45 Uhr	Wohngruppe 1 , Etagen 1 bis 3
09:45 – 10.00 Uhr	Wohngruppe 2 , Etagen 4 bis 6
10:00 – 10.15 Uhr	Wohngruppe 3 , Etagen 7 bis 9
10:15 – 10.30 Uhr	Residenz Eichgut

Um ca. 17.00 Uhr werden wir am Abend wieder im Seniorenzentrum Wiesengrund ankommen. Wir wünschen allen Bewohnenden einen wundervollen Ausflug und einen schönen Tag.

Verstärkung in unserem Team ICT

ICT = Information und Kommunikationstechnologie

In der digitalen Welt des Gesundheitswesens stehen immer mehr und immer grössere Anforderungen an die Informations- und Kommunikationstechnologie an. Auch wir als Seniorenzentrum stehen immer wieder vor konstanten Herausforderungen, die sowohl technologische Innovationen als auch ein hohes Mass an Flexibilität fordern. Um diesen Ansprüchen gerecht zu werden, ist es entscheidend, ein kompetentes und engagiertes ICT-Team zu haben, das in der Lage ist, auf die dynamischen Veränderungen schnell zu reagieren.

Leider musste Jan Oehninger aus gesundheitlichen Gründen die Funktion im First Level Support vor einiger Zeit aufgeben. Dies führte zu einer Vakanz im ICT-Team, die uns die Gelegenheit bot, zu hinterfragen, welches Know-how wir in der ICT tatsächlich benötigen, um weiterhin effektiv zu arbeiten. In diesem Prozess haben wir evaluiert, welche Kompetenzen für die Unterstützung unserer Bewohnenden und Mitarbeitenden, wie auch für die Weiterentwicklung unserer Systeme in unserer Infrastruktur unerlässlich sind.

Wir konnten für diese Stelle Mike Lowitsch gewinnen und freuen uns sehr über seine Unterstützung im Team. Mike Lowitsch bringt umfangreiche Erfahrung im Bereich IT-Support mit und hat sich bereits in früheren Positionen als wertvoller Teamplayer erwiesen. Seine Fähigkeiten werden uns nicht nur dabei helfen, die aktuellen Herausforderungen zu meistern, sondern auch die Qualität unseres Service nachhaltig zu stabilisieren. Wir sind überzeugt, dass Mike Lowitsch einen bedeutenden Beitrag leisten wird, um unsere Ziele im ICT-Bereich zu erreichen.

Mike Lowitsch hat am 1. September 2025 bereits gestartet und wird sich im Anschluss persönlich vorstellen. Sie werden ihn sicherlich künftig bei digitalen Anliegen bei sich begrüßen dürfen. Wir sind überzeugt, dass er mit seiner engagierten und kooperativen Art perfekt zu uns in den Wiesengrund passt.

Wir heissen Mike Lowitsch von ganzem Herzen willkommen und wünschen ihm einen fantastischen Start im Seniorenzentrum Wiesengrund.

Mike Lowitsch

Seit dem 1. September 2025 bin ich als ICT Support Manager Teil des Teams. Ich bringe langjährige Erfahrung im ICT-Support mit und freue mich, dieses Wissen nun im SZ Wiesengrund einzusetzen. Besonders wichtig ist mir der direkte Kontakt zu Mitarbeitenden und Bewohnenden. Durch meine offene und hilfsbereite Art habe ich stets ein offenes Ohr für Ihr Anliegen. Mir ist es wichtig, dass sich alle bei ICT-Fragen gut unterstützt fühlen, sei es bei alltäglichen Anliegen oder grösseren Herausforderungen.



An meiner neuen Rolle schätze ich besonders, dass ich mein Wissen einbringen und gleichzeitig Neues dazulernen kann. ICT bedeutet für mich nicht nur Technik, sondern vor allem die Möglichkeit, den Arbeitsalltag zu erleichtern und Abläufe kontinuierlich zu verbessern. Deshalb freue ich mich sehr darauf, gemeinsam mit dem Team an nachhaltigen Lösungen zu arbeiten.

In meiner Freizeit bin ich gerne sportlich aktiv. Im Sommer fahre ich viel Velo, im Winter zieht es mich auf die Skipisten, sei es mit den Skiern oder dem Snowboard. Abseits des Sports verbringe ich viel Zeit mit Familie und Freunden. Ein ganz besonderes Ereignis steht ausserdem im Januar bevor, denn dann werde ich Vater und darf mein erstes Kind auf der Welt willkommen heissen.

Ich freue mich darauf, gemeinsam Lösungen zu finden und unsere ICT stetig zu verbessern.



Vom Ich und vom Mich und vom Mein

Bericht von Seraina Bisang

Letzthin kamen wir in einem kleinen Kreis von Frauen und Männern aus verschiedenen Ländern und Kulturen zusammen.

Im Gespräch merkten wir, dass Sprichworte kulturübergreifend sind. Z.B. die goldene Regel: «Was du nicht willst, dass dir andere tun, das tue auch ihnen nicht.» Oder anders gesagt: «Liebe deinen Nächsten wie dich selbst.»

Und dann die grosse, unlösbare Frage: «Warum gelingt uns das nicht?»

Ich denke an die erste Strophe eines Gedichtes von Mascha Kaleko:

"Es wohnen drei in meinem Haus –
das Ich, das Mich, das Mein.

Und will von draussen wer herein,
so stossen Ich und Mich und Mein
ihn grob zur Tür hinaus."

Wir sammelten dann Verhaltensweisen, die dem Sprichwort entsprechen können und uns Menschen, wenn auch nur im Kleinen, zu einer guten Gemeinschaft verhelfen.

- Ein Kompliment und Lob erhalten tut sehr gut und stärkt. Einem anderen Menschen ein Kompliment machen, tut nicht nur ihm gut, auch uns bringt es Freude und auch uns macht dies stark.
- Einen Augenblick wirklich geniessen, hebt das Lebensgefühl z.Bsp. etwas Gutes zum Essen, einen Sonnenaufgang oder –untergang, eine Blume, ein guter Schlaf, ein Lächeln im Gesicht des Andern, ein Besuch.
- Auch einmal Schimpfen und Klagen und Tränen und Trauer tun erlösend gut. Nur nicht immer Jammern; Jammern zieht uns hinunter, macht auch einsam.
- Miteinander sprechen ist schön, ob man jetzt ganz simpel über das Wetter redet, oder über etwas, das einen sehr bewegt. Zum Sprechen gehört jedoch: Nicht immer nur von sich sprechen als sei man der Nabel der Welt, vor allem auch zuhören und fragen.

- Mitgefühl ist eine besondere Gabe. Den andern zuerst einmal begreifen, statt ihm ein Rezept vorzusetzen: «Du hättest halt Weg von Vorurteilen, die uns engherzig machen und den andern verletzen.
- Danke, Bitte, Verzeih mir – das sind Worte, uns Menschen einfacher und respektvoller machen.
- Zusammen lachen, Freude haben aneinander, macht das Dasein reicher. Tränen verbinden und ein Lachen verbindet.

Nicht alle sind gleich begabt, nicht alle in derselben Lebenssituation, aber jeder Mensch hat die Möglichkeit «ein anderer zu werden».

Da erinnere ich mich nun an Glücklichspreisungen, die ich einst gelesen habe:

Glücklich, wer einen Maulwurfshügel von einem Berg unterscheiden kann. Viele

Probleme werden ihm erspart bleiben. Und er wird besser schlafen.

Glücklich, wer einmal Fünfe gerade sein lassen kann. Seine Mitmenschen werden ihm dankbar sein.

Glücklich, wenn du deinen Mitmenschen zuhören kannst und auch schweigen kannst, du wirst ihr Vertrauen gewinnen.

Glücklich, wenn du verzeihen kannst, im Wissen:» Auch ich mache nicht alles richtig.»

Glücklich, wenn du lachen kannst. Lachen mit andern zusammen, und auch lachen über dich selbst. Es wird dir nie an vergnügter Unterhaltung fehlen.

Und nun die zweite Strophe des Gedichtes:

"Stockfinster ist es in dem Haus,
trüb flackert Kerzenschein.
Herr, lass dein Sonnenlicht herein!
Dann geht dem Ich, dem Mich, dem Mein
das fahle Flämmchen aus."



Unsere Rätselecke

Quiz Nr. 91:

Ausflugsziele der Schweiz

Übertragen Sie den richtigen **Buchstaben** ins Lösungswort.

1. Eines der berühmtesten Ausflugsziele in der Nähe von Schaffhausen:



- K)** Munot
- U)** Rheinfall, Schloss Laufen
- R)** Tierpark

2. Dieses Ausflugsziel wird auch «Top of Europe» genannt und ist sehr beliebt:



- P)** Piz Palü
- O)** Pilatus
- E)** Jungfraujo

3. Welche Stadt ist für ihre mittelalterliche Altstadt bekannt, die zum UNESCO- Weltkulturerbe gehört?



- T)** Bern
- N)** Solothurn
- H)** Chur

4. Wo findet man eine atemberaubende Aussicht auf den Vierwaldstättersee?



- L)** Pilatus
- D)** Zugerberg
- Z)** Wildberg

5. Welcher wunderschöne See, bekannt durch seine Uferpromenaden und unser Nationalschloss, liegt in der französischsprachigen Schweiz?



- N)** Neuenburgersee
- I)** Genfersee, Lac Léman
- S)** Lac de Joux

6. Über den Oberalppass und durch die Rheinschlucht fährt der:



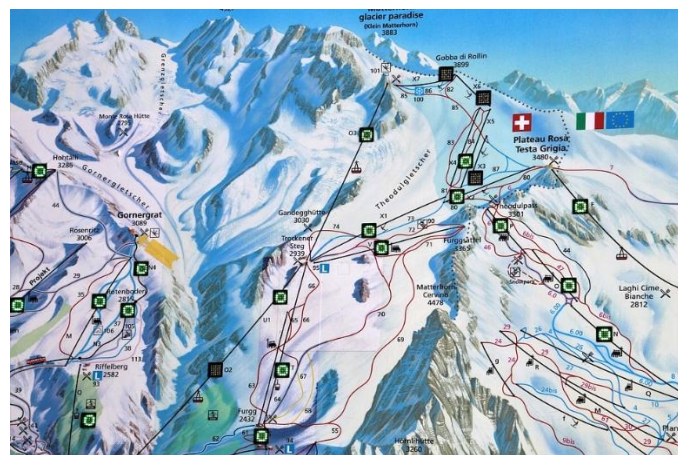
- B)** Glacier Express Zermatt - St. Moritz
- U)** Bernina Express
- I)** Gornergrat Express

7. Der Schweizerische Nationalpark liegt im Kanton:



- N)** BE
- U)** VS
- E)** GR

8. Ein weltbekannter Walliser Ort für internationalen Wintersport ist:



- O)** Wengen/ Mürren und Jungfrauregion
- R)** Zermatt und das Matterhorn
- A)** Adelboden Lenk

9. In welcher Stadt befindet sich das Hans Erni Museum?

- E)** Bern
- G)** Luzern, im Verkehrshaus

Lösungswort:

1	2	3	4	5	6	7	8	9

Alle Bilder stammen aus pixabay, sind selbst gemacht oder KI generiert (Da Vinci) von Renate Arndt

Freiwilligenausflug

Unsere Freiwilligen Mitarbeitenden haben eine kleine Reise gemacht und berichten darüber

Unter einigen Regentropfen, zum Glück nicht Schnee, bestiegen wir um 08.00 Uhr frohgemut den zweistöckigen Car der Firma Heini Car.

Um den Morgenstau auf der A1 Richtung Zürich zu umgehen, fuhr unser Chauffeur auf der alten Zürcherstrasse Richtung Zürich. Kurz vor Zürich bogen wir dann ein in die Umfahrungsautobahn Richtung rechtes Zürichseeufer. Schon bald hörte es auf zu regnen und die Wolken lichteteten sich etwas auf. Bevor wir bei Horgen Richtung Hirzel abbogen, hatten wir eine wunderbare Sicht auf den Zürichsee mit der Insel Ufenau, darüber wunderschöne Wolkengebilde. Unser nächstes Ziel war Sihlbrugg, wo unser erster Halt stattfand mit Kaffee und Gipfeli.

Frisch gestärkt bestiegen wir den Car und fuhren über Cham nach Zug. Bald erblickten wir den schönen Zugersee mit der grossen Wasserfontäne im Hafenbecken.

Durch die Altstadt fahrend, konnten wir die wunderschönen alten Häuser von Zug betrachten. Bald standen wir vor der Talstation der Zugerbergbahn, einer Stand-

seilbahn.

Die Wagons sind treppenartig angeordnet, so hat man eine tolle Sicht auf die steile Bahnstrecke.

Dann ging es los den steilen Hang hinauf zur Bergstation.

Einige nutzten die Zeit vor dem Mittagessen für einen kleinen Spaziergang, die andern genossen die herrliche Aussicht auf der Terrasse vor dem Hotel. Allmählich lichteteten sich die Wolken und die Sonne schickte ihr Strahlen. Die Aussicht auf die schöne Landschaft und über den Zugersee war atemberaubend. Kein Wunder wurden viele Fotos und Selfies gemacht.

Nach einem feinen Mittagessen, wobei sich einige mit Warten das Essen verdienen mussten, ging es wieder talwärts, mit nächstem Halt bei der Schiffflände. Auf dem Schiff waren die Tische schon aufgedeckt mit Zugerkirchtorte und Luzerner Festtagstorte. Während das Schiff ruhig über das Wasser gleitete, konnten wir die feinen Torten, den Kaffee und die wunderschönen Uferlandschaften geniessen.

Nebst all dem Schönen war auch der gegenseitige Austausch untereinander sehr wertvoll und wichtig.

In Arth ging es wieder vom Schiff in den Car. Nun ging es Richtung Goldau. Die Aussicht war herrlich, auf der rechten Seite den Blick auf die Rigi, den Lauerzersee, weiter hinten Schwyz, darüber der kleine und der grosse Mythen, die sich allerdings in Wolken versteckten. Auf der linken Seite erhoben sich steile Felswände und grosse Felsbrocken, die an den grössten Felssturz der Schweiz erinnern, als im Jahr 1806 an der Südflanke des Rossbergs fast 40 Millionen m³ Nagelfluhgestein innert 3 Minuten ungefähr 1000 m in die Tiefe stürzten und die Dörfer Goldau und Röthen sowie 1/7 des Lauerzersees unter sich begruben.

Wie eine Passstrasse ging es nun in steilen Windungen über den Steinerberg Richtung Sattel. Eine bezaubernde Landschaft mit grünen Hügeln und Hängen mit weidenden Kühen und Wäldern, die sich bereits begannen in ihr farbiges Herbstkleid zu verfärben. Bei Rothenturm war die grosse Moorlandschaft in der Abendsonne zauberhaft rot gefärbt. Kurz nach Schindellegi bot sich uns eine herrliche Aussicht auf den ganzen Zürichsee, auf der Bergseite Richtung Etzel

waren liebeliche Weiden mit Schafen in der warmen Abendsonne zu sehen.

Bald erreichten wir den Seedamm, der den Zürichsee vom Obersee trennt. Vor uns die schöne Stadt Rapperswil mit dem imposanten Schloss und der Kirche über der Stadt thronend und mit dem Bachtel im Hintergrund.

Anschliessend ging es über die Oberlandautobahn Richtung Hinwil, Wetzikon und bei Effretikon wieder auf die A1 Richtung Winterthur.

Froh und dankbar für eine schöne und unvergessliche Reise in gemütlicher Gemeinschaft, kamen wir um 18.45 Uhr im Wiesengrund an.

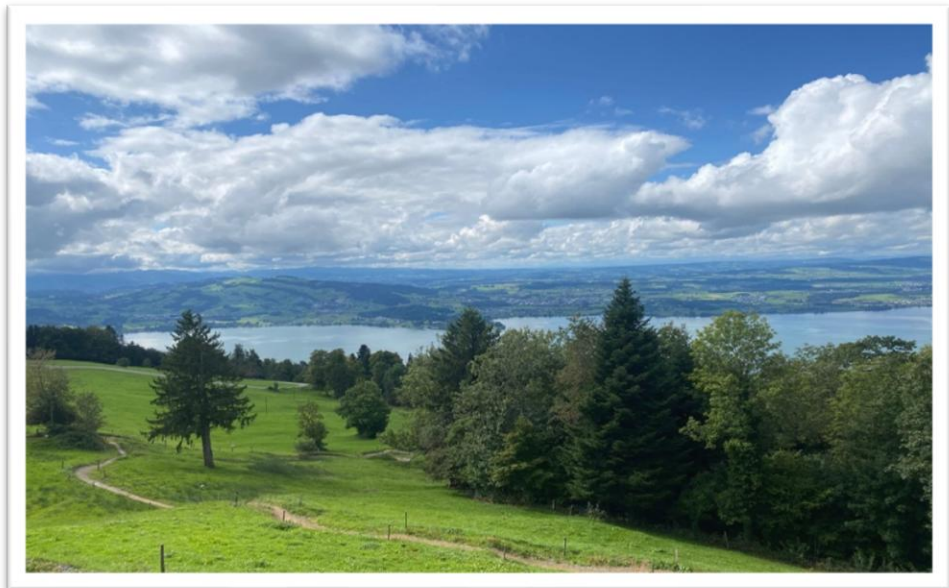
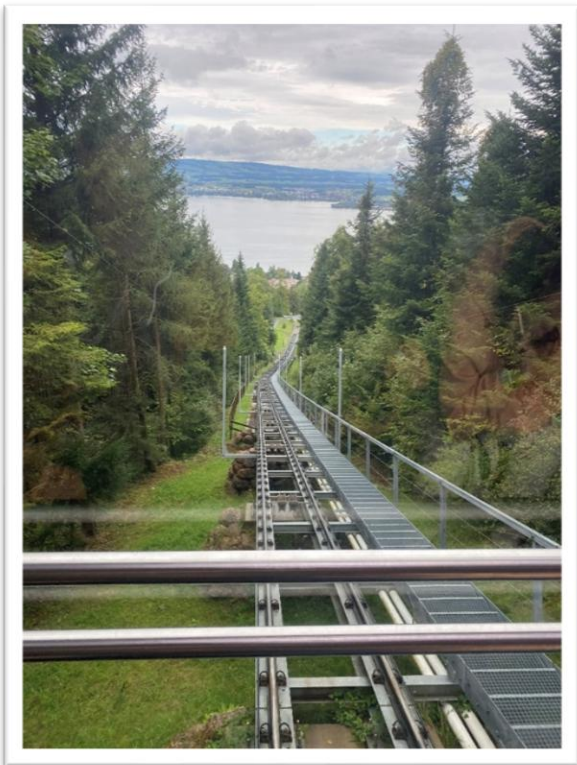
Unser grosser Dank geht an die Leitung des Seniorenzentrums und besonders an unsere tolle Leiterin, Sabrina Aguaron, die diese schöne Reise für uns organisiert hat.

Beim Rückblick auf all das erlebte Schöne des Tages, möchte ich mit dem letzten Vers aus dem „Abendlied“ von Gottfried Keller schliessen:

„Doch noch wandl' ich auf dem Abendfeld, nur dem sinkenden Gestirn gesellt:
Trinkt, oh Augen, was die Wimpern hält,
von dem goldnen Ueberfluss der Welt“

Elisabeth Fankhauser
Freiwillige Mitarbeiterin SZW





Ein Gruss aus der Küche

Die Quitte

Eine wenig beachtete aber unglaublich gesunde und vielfältige Herbst/Winterfrucht.



Herkunft, Saison, Ernte, Lagerung

Die Quitte ist ein Kernobstgewächs, das sowohl für den Baum (bis 8m hoch) als auch für die goldgelbe, aromatische Frucht steht, die im Herbst geerntet wird. Ursprünglich aus dem Kaukasus stammend, sind Quitten wegen ihrer herben, zusammenziehenden Konsistenz im rohen Zustand meist ungeniessbar und müssen gekocht werden. Sie eignen sich hervorragend für Gelees, Kompott oder

als Schnaps. Sie können dank ihres süsslichen Dufts aber auch roh verzehrt werden, sofern sie vorab gewaschen und geschält werden.

Quitten haben von September bis in den November Saison. Erster Frost macht den Früchten nichts aus, nach der Ernte sollten sie ihm aber nicht mehr ausgesetzt sein. Quitten werden besser nicht vollreif geerntet, damit das Pektin bei der späteren Verarbeitung noch weitestgehend enthalten ist. Nach sonnenreichen Sommermonaten ist die Frucht besonders aromatisch. Knapp reif geerntete Früchte lassen sich getrennt von anderem Obst bis zu zwei Monate lagern - am besten kühl, trocken und luftig im Keller. Reife Früchte bewahren Sie am besten im Kühlschrank auf. Flecken auf der Schale bedeuten keine schlechtere Qualität.

Verarbeitung

Die Früchte sind von Natur aus sauer, hart und holzig und können daher nicht roh gegessen werden. Die Ausnahme bildet nur wenige Sorten, wie z.B. die Shirin aus dem Balkan und Mittelasien.

Junge Früchte sind von einem dichten, öligen Flaum bedeckt. Dieser Flaum enthält Bitterstoffe und muss vor der Verarbeitung gründlich, am besten mit einem groben Tuch, entfernt werden. Anschließend werden die Quitten geschält, entkernt, klein geschnitten und gekocht bzw. gedünstet.



Damit die Quitten bei der Verarbeitung nicht braun werden, beträufelt man sie einfach mit etwas Zitronensaft. Durch den hohen Pektingehalt eignen sich Quitten hervorragend zum Kochen von Marmeladen, Gelees und Säften.

Tipp: Aufgrund des hohen Pektingehalts müssen Sie nicht unbedingt Gelierzucker zum Einmachen nehmen. Im Verhältnis 1:1 können Sie auch normalen Zucker verwenden. Die Quitten müssen nur länger gekocht werden, damit sich das Pektin vollständig aus den Früchten löst. Machen Sie den Geliertest und fügen Sie evt. etwas Pektin hinzu.

Die eingekochten Produkte sind ca. ein Jahr lang haltbar und werden im Laufe der Zeit sogar noch aromatischer.

Wenn Sie Quitten übrig haben, können Sie die Früchte einfrieren. Dazu müssten Sie die Quitten vorab schälen, entkernen und blanchieren. Eingefrorene Quitten sind ca. ein Jahr lang haltbar.

Ebenfalls lecker sind Quitten in dünne Schnitze geschnitten, mit Speck und Zwiebeln angebraten, zu einem Wildgericht.



Gesundheit

Die Quittenfrucht enthält viel Vitamin C, Kalium, Natrium, Zink, Eisen, Kupfer, Mangan und Fluor, Gerbstoffe, Gerbsäure, organische Säuren sowie viel Pektin.

Das Fruchtfleisch enthält wirksame Stoffe, die Halsentzündungen und Darmstörungen positiv beeinflussen können.

Zu Heilzwecken werden aber vor allem die Quittenkerne verwendet, Die Samen enthalten Blausäure und dürfen daher nicht zerstoßen werden. Schon kleinere Mengen sind giftig. Äußerlich helfen die Wirkstoffe der Quittensamen bei Hautrisen und Verbrennungen.

Herkunft

Quitten gehören zu den Rosengewächsen und sind eng mit Äpfeln und Birnen verwandt. Man unterscheidet zwischen der herben Apfelquitte und der mildereren Birnenquitte. Die ursprüngliche Heimat der Quitten liegt im Kaukasus, Iran und Armenien. In der Antike wurde die Frucht von den Griechen nach Europa importiert. Sie kochten die Frucht zusammen

mit Honig und nannten den dabei entstandenen Saft "melimelon". Später importierten die Portugiesen die Quitte und nannten sie "marmelo", woraus das Wort Marmelade entstand. Der Quittenanbau spielt in Deutschland nur noch eine geringe Rolle. Von ursprünglich 200 Sorten sind hier zu Lande nur ca. sechs noch relevant. Sie werden daher zusätzlich aus Frankreich und der Türkei importiert.

Textquelle: Google KI, Wikipedia

Bildquelle: Pixabay

Bericht von Regula Forlin
Köchin im SZW



Unser Freiwilligendienst

Liebe Leserinnen und Leser

Ich habe wieder die Stunden der Freiwilligen MA gezählt.

Von Mai bis und mit August haben die Freiwilligen 2631 Stunden bei der Begleitung von Aktivitäten, Veranstaltungen und Besuchsdiensten geleistet.

Im Begleitdienst zum Arzt und Begleitungen ausser Haus waren es 140 Stunden.

Liebe Freiwillige

Durch eure Unterstützung und Kooperation meistern wir ganz viele Herausforderungen im Haus besser. Mit eurem Einsatz wie bei den grossen Veranstaltungen wie der 1. August- Feier oder dem Wiesengrund- Fest, dem Lottonachmittag oder bei der Begleitung der Aktivitäten, leistet ihr ganz viel für die Lebensqualität unserer Bewohnenden. Kein Bewohnender, natürlich nur wenn er dies möchte, muss alleine ins Spital oder zum Arzt oder zu externen Terminen gehen. Mit viel Geduld, Wertschätzung und Interesse leistet ihr einen unglaublich wichtigen Job. Ihr seid eine wahre Bereicherung fürs ganze Haus. Euer Einsatz und eure Motivation sind sehr beeindruckend und unbezahlbar.

Danke auch für die unglaublich tolle und flexible Zusammenarbeit und das Vertrauen.

Von Herzen

Sabrina Aguarón



Wollige Wärmespender



Der Herbst ist da und es wird wieder kälter.

Jetzt werden die von der "Lismigruppe" des Seniorenzentrums gestrickten Socken, Mützen, Hand- und Pulswärmer sowie Stirnbänder etc. wieder aktuell.

An der Rezeption stehen diese Artikel in diversen Grössen und Farben zum Verkauf.

Der Erlös kommt dem Palliativfonds des Seniorenzentrums Wiesengrund zugute.

Gerne dürfen Sie bei der Rezeption vorbeikommen und wir zeigen Ihnen das Sortiment.



Des Rätsels Lösung



Quiz Nr. 91:

Ausflugsziele der Schweiz



Lösungswort:

1	2	3	4	5	6	7	8	9
U	E	T	L	I	B	E	R	G

Schlusspunkt



Impressum

Seniorenzentrum Wiesengrund
Wülflingerstrasse 7, 8400 Winterthur

Tel. 052 264 54 54

Homepage www.seniorenzentrum-wiesengrund.ch
E-Mail info@sz-wiesengrund.ch

Bank ZKB, CH-8010 ZUERICH
IBAN CH44 0070 0110 0073 5251 6

PostFinance CH57 0900 0000 8400 8760 2

Geschäftsleitung Cora Serafini